TOKYO MUSLIM

Travelers' Guide 2022-2023

東京ムスリム旅行者ガイド 2022-2023

Welcome to TOKYO!

Welcome to Tokyo!

この東京ムスリム旅行者ガイドは、皆さまの東京観光を、できるだけ快適かつ意義深く楽しいものにするための冊子です。
このガイドに載っている飲食店や宿泊施設、礼拝所、商業施設は、お食事や礼拝などの、ムスリムの皆さまのしきたりに配慮しています。
また、日本の伝統的な文化や食事を楽しめる情報もご案内しています。
日本人向けのサービスであっても、ムスリムの皆さま向けにメニュー内容などを変更できる場合もあります。
どうぞ遠慮なく、施設のスタッフに尋ねてみてください。
東京観光がムスリムの皆さまにとって思い出深く楽しめるものとなるよう願っております。

アイコンガイド

- レストランオーナーがムスリム
- ムスリムのスタッフがいる
- シェフがムスリム
- 豚肉を一切使っていない
- 英語を話せるスタッフがいる

- 英語メニューがある
- 食品成分表示がある

- ハラール認証肉使用

- キッチンが分かれている
- 調理器具が分かれている

- カトラリーが分かれている

- 使い捨て食器を使っている

- ベジタリアンの食事がある

- 豚肉を使っていない料理・食品がある

- アルコールを使っていない料理・食品がある

- アルコール飲料を置いていない

- ノンアルコール飲料がある
- アルコールは席・グラスを分けて提供している

- ハラール調味料を使っている
- 個室がある

- ムスリムの慣習を知っているスタッフがいる
- メッカの方向を示すものがある

- 礼拝場所がある
- 礼拝用品の貸し出しがある

- 小浄(ウドゥ)の設備がある
- ムスリム専用の客室がある
- ムスリムに適した客室を予約できる
- ムスリム対応メニューがある

- 無料のWi-Fiがある
- TAX FREE 免税

消費税

商業施設、飲食店などでは消費税10%がかかります。税が表示価格に含まれているかどうかは、ショップや製品によって異なりますのでご注意ください。飲食料品には、8%の軽減税率が適用される場合があります。詳細については、次のWebサイトをご覧ください。
tax-freeshop.jnto.go.jp/eng/consumption_tax.php

目次

※1:本冊子に掲載している店舗・施設に関するお問い合わせにつきましては、当該施設へ直接ご連絡ください。
※3:新型コロナウイルスの影響により、営業時間が変更になっている場合がございます。最新の営業状況は、各施設の公式ウェブサイトやSNSでご確認ください。
※2:本冊子の内容は2021年11月時点で各店舗の申請に基づくものです。掲載情報は予告なく変更される場合がありますので、ご了承ください。

TRAVELERS' MAP
PRAY
EAT
SHOP
STAY
HOSPITAL
皇居
新宿御苑
明治神宮
赤坂離宮
日比谷公園
浜離宮
上野公園
六義園
東京ドーム
東京タワー
東京スカイツリー
東京
新宿
渋谷
池袋
上野
浅草
品川
秋葉原
銀座
有楽町
お台場海浜公園
葛西臨海公園
羽田空港第3ターミナル
羽田空港第1ターミナル
羽田空港第2ターミナル

TOKYO RAILWAY AND SUBWAY MAP
京王八王子
立川
JR中央線
八王子
調布
京王相模原線
京王線
京王多摩センター
新宿
JR山手線
大塚
巣鴨
駒込
田端
東京メトロ千代田線
西日暮里
日暮里
JR京浜東北線
鶯谷
千石
本駒込
白山
都営三田線
千駄木
東大前
根津
JR埼京線
東京メトロ丸ノ内線
新大塚
茗荷谷
西武池袋線
練馬
江古田
桜台
椎名町
東長崎
池袋
新江古田
落合南長崎
目白
東京メトロ副都心線
東池袋
護国寺
東京メトロ有楽町線
西武新宿線
新井薬師前
中井
下落合
高田馬場
落合
雑司が谷
江戸川橋
新大久保
西早稲田
早稲田
神楽坂
東京メトロ東西線
飯田橋
都営大江戸線
牛込柳町
牛込神楽坂
若松河田
東新宿
中野
東中野
大久保
新宿西口
西武新宿
中野坂上
西新宿
新宿三丁目
曙橋
都営新宿線
市ケ谷
新宿
西新宿五丁目
都庁前
初台
笹塚
幡ヶ谷
新宿御苑前
四谷三丁目
四ツ谷
麹町
東京メトロ丸ノ内線
南新宿
代々木
参宮橋
代々木八幡
千駄ヶ谷
信濃町
都営大江戸線
青山一丁目
代々木公園
北参道
国立競技場
代々木上原
原宿
明治神宮前〈原宿〉
東北沢
外苑前
下北沢
京王井の頭線
東京メトロ半蔵門線
小田急小田原線
池ノ上
駒場東大前
神泉
渋谷
表参道
東京メトロ千代田線
乃木坂
池尻大橋
三軒茶屋
代官山
東急世田谷線
中目黒
恵比寿
東京メトロ日比谷線
駒沢大学
祐天寺
東京メトロ南北線
白金台
白金高輪
都営三田線
桜新町
東急田園都市線
学芸大学
東急東横線
都立大学
目黒
不動前
東急目黒線
武蔵小山
用賀
上野毛
尾山台
二子玉川
等々力
九品仏
自由が丘
西小山
五反田
大崎広小路
戸越銀座
緑が丘
洗足
大岡山
荏原中延
北千束
旗の台
奥沢
荏原町
中延
戸越
戸越公園
東急大井町線
下神明
長原
洗足池
馬込
石川台
西馬込
雪が谷大塚
御嶽山
久が原
千鳥町
東急池上線
池上
蓮沼
田園調布
多摩川
東急多摩川線
沼部
鵜の木
下丸子
武蔵新田
矢口渡
蒲田
上野
東京メトロ銀座線
上野広小路
上野御徒町
新御徒町
御徒町
仲御徒町
東京メトロ日比谷線
湯島
末広町
とうきょうスカイツリー
曳舟
東武伊勢崎線（東武スカイツリーライン）
押上〈スカイツリー前〉
稲荷町
浅草
田原町
都営浅草線
本所吾妻橋
東京メトロ半蔵門線
蔵前
都営大江戸線
春日
本郷三丁目
後楽園
東京メトロ南北線
御茶ノ水
JR総武線
水道橋
秋葉原
浅草橋
両国
錦糸町
新御茶ノ水
淡路町
九段下
神保町
都営新宿線
小川町
岩本町
馬喰横山
東日本橋
森下
住吉
小伝馬町
浜町
菊川
竹橋
神田
人形町
三越前
水天宮前
清澄白河
大手町
東京メトロ東西線
東京
日本橋
茅場町
門前仲町
京橋
宝町
八丁堀
二重橋前〈丸の内〉
半蔵門
永田町
桜田門
有楽町
銀座一丁目
新富町
月島
豊洲
新木場
辰巳
東京メトロ有楽町線
赤坂見附
国会議事堂前
日比谷
銀座
東銀座
築地
勝どき
東京メトロ南北線
東京メトロ銀座線
溜池山王
霞ケ関
虎ノ門ヒルズ
虎ノ門
新豊洲
赤坂
六本木一丁目
神谷町
内幸町
新橋
築地市場
六本木
広尾
市場前
御成門
大門
汐留
麻布十番
赤羽橋
都営大江戸線
芝公園
JR東海道本線
ゆりかもめ
竹芝
浜松町
日の出
東雲
芝浦ふ頭
りんかい線
三田
田町
有明テニスの森
泉岳寺
都営浅草線
高輪台
高輪ゲートウェイ
国際展示場
有明
京急本線
東京ビッグサイト
お台場海浜公園
台場
東京モノレール
東京テレポート
青海
大崎
JR山手線
品川
テレコムセンター
北品川
新馬場
青物横丁
東京国際クルーズターミナル
鮫洲
品川シーサイド
大井町
天王洲アイル
立会川
大井競馬場前
大森
大森海岸
流通センター
平和島
昭和島
大森町
整備場
梅屋敷
羽田空港第3ターミナル
羽田空港第1・第2ターミナル
大鳥居
京急蒲田
糀谷
穴守稲荷
天空橋
京急空港線
羽田空港第1ターミナル
羽田空港第2ターミナル
雑色
羽田空港第3ターミナル
新整備場

グルメ ― 和食

寿司
寿司は最も有名でおいしい日本食のひとつです。東京は世界でも有数のおいしい魚が食べられるところです。ぜひおいしいお寿司を味わってください。詳しくは、43～44ページの"握り寿司を楽しもう!"をご覧ください。

天ぷら
天ぷらは小麦粉と水で衣をつけ、通常、植物油で揚げた料理です。野菜や魚、海老がよく使われる材料です。

そば
そば粉で作られる麺の一種で、そばつゆにつけて食べたり、しょうゆ味のつゆをかけて食べたりします。ムスリムの方も食べられることが多い、伝統的な和食です。

ラーメン
ラーメンは、小麦粉の麺に、肉か魚でとっただしのスープと、チャーシューや卵などをのせて食べることが多いです。しかし、豚肉を使用しないラーメンが食べられる店もたくさんあります。またベジタリアンやヴィーガンの方向けに、材料表示のあるラーメン店もあります。

気をつけよう!

日本の多くの料理は、例えメニューに材料として明示されていない場合でも、アルコール分（みりんという調味料）や豚肉、ゼラチンを含んでいるかもしれません。しょうゆやしょうゆベースのスープといった日本の主な調味料も同様で、アルコール分が含まれているかもしれません。もし要望があれば、食材の詳細リストを提供してくれるレストランもあります。また、要望があればみりんを使用しないで寿司を握ってくれる寿司屋もあります。

コンビニエンスストア
ハラルではない材料や保存料をつかっている食べ物もありますが、コンビニには安価でおいしいムスリムフレンドリーの食べ物も多くあります。

日本での生活に役立つ情報（TIPS）

日本を旅行する上で驚くことや困ることがあるかもしれません。そんな悩みを少しでも減らすことができるように、日本での生活に役立つ情報をご紹介します。

公共でのマナー

電車でのマナー
電車やバスなどの公共交通機関では、大きな声や音を迷惑に思う人もいるため、電話での通話は原則控えてください。マナーモードに設定の上、優先席付近では混雑時には電源をお切りください。都心部を中心に、時間帯や曜日限定で女性専用車両になる電車もあります。

携帯電話使用禁止（マナーモードに）

静かに

街中でのマナー
ポイ捨てや路上喫煙、歩きたばこは禁止されている場所もありますので注意が必要です。ごみは公共のごみ箱に捨てるか、持ち帰るのが基本です。タバコを吸われる方は喫煙所を利用しましょう。

ポイ捨て禁止

喫煙禁止

トイレの使い方

止 ― Stop
おしり ― Wash bottom
ビデ ― Bidet
乾燥 ― Drying function
大 ― Large flush
小 ― Small/eco flush

多くの公共トイレでは車イス対応やオムツ替えが可能です。洋式トイレにはウォシュレットがついていることが多く、いくつかのボタンやアイコンがついています。主な機能の説明は左記のとおりです。

感染症インフォ Measures for COVID-19

感染リスクを避けながら東京での旅行を楽しむためには、自身の感染や、他人への感染を防ぐ対策をとることが大切です。

マスクを着用しましょう

適切な距離を保ちましょう

こまめに手を洗いましょう

公共交通機関内では会話を控えましょう

レストランでは会話を控えて食事を楽しみましょう

一日の始まりは健康チェックから

あなたと周りの人を守るためのインフォメーション
www.gotokyo.org/jp/plan/coronavirus-information/

PRAY

東京には美しいドーム天井のある荘厳なモスクから、在日のムスリムたちが運営している礼拝室まで、いくつもの礼拝所があります。ここに集えば、仲間同士でお祈りができますし、情報交換の場にもなるでしょう。

1 東京駅 JR東日本 駅たびコンシェルジュ東京
JR EAST Travel Service Center

MAP F-5 ムサッラー

営業時間：平日8:30～19:00
土日祝8:30～17:00
定休日：無休
住所：東京都千代田区丸の内1-9-1
アクセス：東京（JR、地下鉄）

ACCESS MAP

2 マスジドヌサンタラ秋葉原
Masjid Nusantara-Akihabara

MAP G-4 マスジド

☎03-6260-9387
www.facebook.com/masjidnusantaraakihabara/

営業時間：10:00～19:00
定休日：無休
住所：東京都千代田区神田須田町2-17
山梅ビル5階
アクセス：秋葉原（JR、地下鉄、TX）

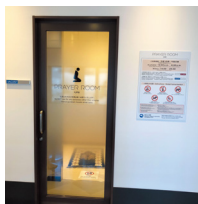
WEBSITE
ACCESS MAP

3 松屋銀座
Matsuya Ginza

MAP F-5 ムサッラー

☎03-3567-1211
www.masjid-finder.jp/ja/pray/304/

営業時間：施設に準ずる
定休日：施設に準ずる
住所：東京都中央区銀座3-6-1
アクセス：銀座（地下鉄）

WEBSITE
ACCESS MAP

4 デックス東京ビーチ
DECKS Tokyo Beach

MAP G-9 ムサッラー

☎03-3599-6500
www.odaiba-decks.com/

営業時間：11:00～21:00
定休日：不定休
住所：東京都港区台場1-6-1
アクセス：お台場海浜公園（ゆりかもめ）

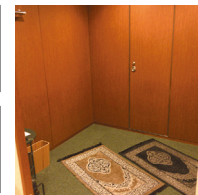
WEBSITE
ACCESS MAP

5 東京ミッドタウン
TOKYO MIDTOWN

MAP D-6 ムサッラー

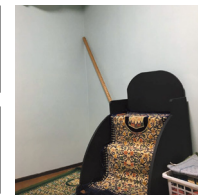
☎03-3475-3100
www.tokyo-midtown.com

営業時間：11:00～21:00
定休日：1月1日
住所：東京都港区赤坂9-7-1
アクセス：六本木（地下鉄）、乃木坂（地下鉄）

WEBSITE
ACCESS MAP

6 マスジドアル=イフラース歌舞伎町
Masjid Al-Ikhlas Kabukicho

MAP C-4 マスジド

☎03-6260-9387
www.masjid-finder.jp/ja/pray/19/

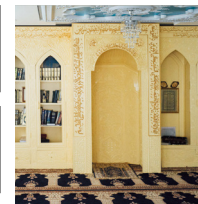
営業時間：4:00～22:00
定休日：無休
住所：東京都新宿区歌舞伎町1-3-10 中島ビル1階
アクセス：新宿（JR、地下鉄、京王、小田急）

WEBSITE
ACCESS MAP

7 アッサラームマスジド
As-Salaam Masjid

MAP G-3 マスジド／ムサッラー

☎03-3836-3533
www.assalaamfoundation.org/ja

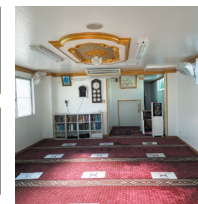
営業時間：11:00～21:00
定休日：無休
住所：東京都台東区上野3-10-9 アッサラームビル
アクセス：御徒町（JR）、仲御徒町（地下鉄）、新御徒町（地下鉄、TX）、上野御徒町（地下鉄）、上野広小路（地下鉄）

WEBSITE
ACCESS MAP

8 ダール・ル・アルカム マスジド（浅草マスジド）
Dar Al-Arqam Masjid

MAP H-2 マスジド／ムサッラー

☎03-3871-6061
www.masjid-finder.jp/ja/pray/18/

営業時間：4:00～23:00
定休日：無休
住所：東京都台東区東浅草1-9-12
アクセス：南千住（JR、地下鉄、TX）、浅草（地下鉄、東武、TX）

WEBSITE
ACCESS MAP

9 宗教法人日本ムスリム協会(日本イスラーム文化交流会館)

MAP D-9 マスジド／ムサッラー

Japan Muslim Association (Islamic Culture Exchange Center in Japan)

03-6277-3561
www.muslim.or.jp

営業時間: 10:00～18:00
定休日: 土曜、日曜
住所: 東京都品川区東五反田3-17-23
アクセス: 五反田(JR、地下鉄、東急)

WEBSITE / ACCESS MAP

10 羽田空港第3ターミナル

MAP L-10 ムサッラー

Haneda Airport Terminal 3

03-5757-8111
https://tokyo-haneda.com

営業時間: 24時間
定休日: 無休
住所: 東京都大田区羽田空港2-6-5
アクセス: 羽田空港第3ターミナル
(京急、東京モノレール)

WEBSITE / ACCESS MAP

11 (社団法人)蒲田マスジド

MAP K-10 マスジド

Kamata Masjid

080-4004-7786
www.kamatamasjid.com

営業時間: Fajrの15分前～22:00
定休日: 無休
住所: 東京都大田区蒲田5-1-2
アクセス: 蒲田(JR、東急)

WEBSITE / ACCESS MAP

12 新宿髙島屋

MAP B-4 ムサッラー

Takashimaya Shinjuku Store

03-5361-1111
www.takashimaya.co.jp/shinjuku/

営業時間: 10:30～19:30
定休日: 1月1日
住所: 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2
アクセス: 新宿(JR、地下鉄、京王、小田急)

WEBSITE / ACCESS MAP

13 東京ジャーミイ・トルコ文化センター

MAP A-6 マスジド／ムサッラー

Tokyo Camii & Turkish Culture Center

03-5790-0760
https://tokyocamii.org/ja/

営業時間: 10:00～18:00(Fajr、Zohar、Asar、Maghrib、Isha 等、礼拝時間も営業)
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区大山町1-19
アクセス: 代々木上原(地下鉄、小田急)

WEBSITE / ACCESS MAP

14 マスジド大塚

MAP D-1 マスジド／ムサッラー

Masjid Otsuka

03-3971-5631
www.islam.or.jp/

営業時間: Fajr～Isha
定休日: 無休
住所: 東京都豊島区南大塚3-42-7
アクセス: 大塚(JR)

WEBSITE / ACCESS MAP

15 マッキーマスジド東京(モスク)

MAP J-1 マスジド

Makki Masjid Tokyo

03-5670-7426
www.masjid-finder.jp/ja/pray/16/

営業時間: 24時間
定休日: 無休
住所: 東京都葛飾区四つ木5-22-14
アクセス: お花茶屋(京成)
※男性のみ

WEBSITE / ACCESS MAP

16 八王子マスジド

MAP H-9 マスジド

Al Tawheed Masjid Hachioji

04-2620-5551
www.altawheedmasjidhachioji.jp/

営業時間: 9:00～18:00
定休日: 無休
住所: 東京都八王子市平岡町36-6 ナジドビル
アクセス: 八王子(JR)、京王八王子(京王)

WEBSITE / ACCESS MAP

飲食店・商業施設・宿泊施設・病院内の礼拝施設一覧

飲食店

シディーク秋葉原 神田須田町店 ……P15- 7
シディーク半蔵門店 ……P15- 8
シディーク神保町店 ……P15- 9
SOLEIL 日比谷 OKUROJI店 ……P15- 10
トルカリ神保町 ……P16- 11
アナム本格インド料理 銀座 ……P16- 12
ラ メゾン ド クスクス ……P19- 23
シディーク新宿西口店 ……P22- 37
シルクロードタリム ウイグルレストラン ……P22- 38
たくあん・牡丹亭 ……P23- 39
東京穆斯林飯店(トーキョームスリムハンテン) ……P29- 65
両国の小粋な長屋ラーメン熊八 ……P29- 66
インドネシア料理 チャベ目黒店 ……P30- 69
けばぶ工房 ……P31- 74
サクラカフェ幡ヶ谷 ……P34- 85
インディアンオーブン ……P35- 89
ケバブカフェ エルトゥールル ……P35- 90
BolBol ……P36- 91
Rumi ……P36- 94
トルカリ 高円寺店 ……P37- 95
マレーチャンsatu ……P37- 98
エジプシャンレストラン スフィンクス秋津 ……P40- 109

商業施設

SPARKLE ……P47- 12
T-shirts & Souvenirs SPARKLE ……P47- 16
東京ジャーミイ ハラルマーケット ……P48- 18

宿泊施設

ホステル デン ……P50- 8
グランドプリンスホテル新高輪 ……P50- 11
ムーサーズゲストルーム東京 ……P51- 24
サクラホテル幡ヶ谷 ……P52- 28
サクラハウス 渋谷 代々木上原 ムスリムハウス ……P52- 29
サンシャインシティプリンスホテル ……P52- 31
Wild Cherry Blossom-HOSTEL,TOKYO KOGANEI- ……P52- 34

病院

順天堂大学医学部附属順天堂医院 ……P56- 13

寿司、刺身、天ぷら等といった有名な和食以外にも、東京では様々な国・地域の料理を味わえます。カジュアルなものから老舗の味、さらにはあなたの国のポピュラーな料理などから、好みにあったレストランを選んでください。

1 アル ミナ
Al Mina

03-3526-2489 MAP F-4
www.almina-restaurant.com 中東料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間: 平日11:30～15:00 (L.O. 14:30)、17:30～23:00 (L.O. 22:30) 土日祝17:30～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 不定休
住所: 東京都千代田区神田多町2-2-3 元気ビル
アクセス: 神田(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

2 バンゲラズ キッチン 神保町
Bangera's Kitchen Jimbocho

03-3518-9136 MAP F-4
www.bangeras-kitchen.com/ アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,300 ディナー ¥4,000

営業時間: 11:00～15:00 (L.O. 14:30)、17:00～23:00 (L.O. 22:15)
定休日: 日曜、1月1日(他は施設に準ずる)
住所: 東京都千代田区神田錦町3-22 テラススクエア1階
アクセス: 神保町(地下鉄)、竹橋(地下鉄)

ACCESS MAP

3 ブラン ルージュ/東京ステーションホテル
Blanc Rouge /THE TOKYO STATION HOTEL

03-5220-0014 MAP F-5
www.tokyostationhotel.jp/restaurants/blancrouge/ 西洋料理

WEBSITE

ランチ ¥12,000 ディナー ¥15,000

営業時間: 11:30～15:00 (L.O. 14:00)、17:30～22:00 (L.O. 21:00)
定休日: 無休
住所: 東京都千代田区丸の内1-9-1
アクセス: 東京(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

4 マハラジャ丸の内
Maharaja Marunouchi

03-5221-8271 MAP F-5
www.maharaja-group.com/ インド料理

WEBSITE

ランチ ¥900 ディナー ¥1,500

営業時間: 平日11:00～23:00 (L.O. 22:00) 土日祝11:00～21:00 (L.O. 20:00)
定休日: 無休
住所: 東京都千代田区丸の内2-1-1
アクセス: 東京(JR、地下鉄)、二重橋前(地下鉄)

ACCESS MAP

5 馬子禄 牛肉面
Mazulu Halal Beef Noodle

03-6811-7992 MAP F-4
https://lanzhou-lamian.com/ ラーメン

WEBSITE

ランチ ¥950 ディナー ¥950

営業時間: 11:00～15:00、17:00～20:30
定休日: 無休
住所: 東京都千代田区神田神保町1-3-18
アクセス: 神保町(地下鉄)

ACCESS MAP

6 サクラカフェ神保町
Sakura Cafe JIMBOCHO

03-3261-3939 MAP F-4
www.sakura-cafe.asia/jimbocho/ カフェ

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

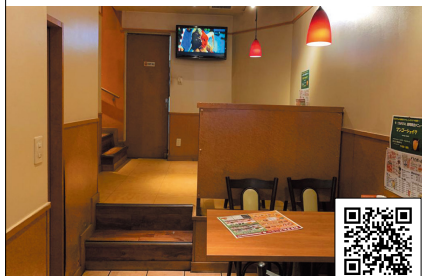
営業時間: 5:00～21:00
定休日: 無休
住所: 東京都千代田区神田神保町2-21-4 サクラホテル神保町
アクセス: 神保町(地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

7 シディーク秋葉原 神田須田町店
Siddique Akihabara Kandasudacho

03-5296-9310
www.siddique.co.jp/kandasudamachi

MAP F-4
アジア料理

WEBSITE

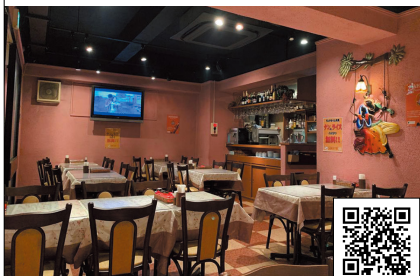
ランチ ¥780 ディナー ¥780

営業時間: 11:00～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 無休
住所: 東京都千代田区神田須田町1-7-15
浅賀ビル1～2階
アクセス: 秋葉原(JR、地下鉄、TX)、神田(JR、地下鉄)、岩本町(地下鉄)

ACCESS MAP

8 シディーク半蔵門店
Siddique Hanzomon

03-3262-3370
www.siddique.co.jp/hanzomon

MAP E-5
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥950 ディナー ¥1,650

営業時間: 11:00～15:00、17:00～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都千代田区平河町2-12-2
アクセス: 永田町(地下鉄)、半蔵門(地下鉄)

ACCESS MAP

9 シディーク神保町店
Siddique Jimbocho

03-3511-5758
www.siddique.co.jp/jimbocho

MAP F-4
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥950 ディナー ¥1,650

営業時間: 11:00～21:00 (L.O. 20:30)
定休日: 日曜
住所: 東京都千代田区神田神保町2-7
アクセス: 神保町（地下鉄）

ACCESS MAP

10 SOLEIL 日比谷OKUROJI店
SOLEIL HIBIYA OKUROJI

03-6205-8873
https://soleil.kitchen/

MAP F-6
その他

WEBSITE

ランチ ¥1,100 ディナー ¥5,000

営業時間: 11:00～14:00、14:00～17:00、17:00～22:00 (L.O. 21:30)
定休日: 年末年始
住所: 東京都千代田区内幸町1-7-1
日比谷OKUROJI(H-8)
アクセス: 有楽町(JR、地下鉄)、新橋(JR、地下鉄、ゆりかもめ)

ACCESS MAP

11 トルカリ神保町
TORKARI JIMBOCHO

03-6721-5514
www.torkari.jp/jp/

MAP E-4
カレー

WEBSITE

ランチ ¥950 ディナー ¥1,600

営業時間: 11:00～15:00、17:00～22:30 (L.O. 22:00)
定休日: 日曜
住所: 東京都千代田区神田神保町2-34
PHOENIX神保町ビルB1～1階
アクセス: 神保町(地下鉄)、九段下(地下鉄)、水道橋(JR)

ACCESS MAP

12 アナム本格インド料理 銀座
Annam Indian Restaurant Ginza

03-6280-6708
https://annam-indian-restaurannt.owst.jp/

MAP F-6
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:00～17:00、17:00～24:00
定休日: 無休
住所: 東京都中央区銀座8-10-8
銀座8丁目10番ビルB1階
アクセス: 銀座(地下鉄)、新橋(JR、地下鉄、ゆりかもめ)

ACCESS MAP

13 バンゲラズ キッチン 銀座
Bangera's Kitchen Ginza

03-3561-5516
www.bangeras-kitchen.com/

MAP F-5
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,800 ディナー ¥5,000

営業時間: 11:00～17:00 (L.O. 16:30)、17:00～23:00 (L.O. 22:15)
定休日: 1月1日(他は施設に準ずる)
住所: 東京都中央区銀座西2-2 銀座インズ2 2階
アクセス: 銀座(地下鉄)、有楽町(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

14 南インド料理ダクシン東日本橋
Dakshin Higashi Nihombashi

03-3249-9155
www.dakshin.jp

MAP G-4
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,000

営業時間: 平日 11:00～22:00 (L.O.)
土日祝 11:00～14:30 (L.O.)、17:30～21:00 (L.O.)
定休日: 年末年始
住所: 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-1
アクセス: 東日本橋(地下鉄)、馬喰町(JR)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

15 南インド料理ダクシン八重洲
Dakshin Yaesu

☎03-6225-2640　MAP F-5　アジア料理
www.dakshin.jp

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,000

営業時間: 平日11:00-14:30(L.O.)、17:30～22:00(L.O.)　土日祝11:00～14:30(L.O.)、17:30～21:00(L.O.)
定休日: 年末年始
住所: 東京都中央区八重洲2-5-12 プレリー八重洲ビルB1階
アクセス: 京橋(地下鉄)、東京(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

16 カーン ケバブ ビリヤニ銀座店
KHAN KEBAB BIRYANI

☎03-6280-6242　MAP F-6　アジア料理
https://tabelog.com/tokyo/A1301/A130103/13170211/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～15:30、17:00～22:30
定休日: 無休
住所: 東京都中央区銀座8-8-11 博品館ビル6階
アクセス: 銀座(地下鉄)、新橋(JR、地下鉄、ゆりかもめ)

ACCESS MAP

17 自然派インド料理 ナタラジ銀座店
Nataraj Ginza

☎03-5537-1515　MAP F-6　カレー
https://nataraj.co.jp/

WEBSITE

ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,800

営業時間: 11:30～23:00(L.O. 22:30)
定休日: 年末年始
住所: 東京都中央区銀座6-9-4 銀座小坂ビル7～9階
アクセス: 銀座(地下鉄)

ACCESS MAP

18 天丼専門 銀座いつき
TENDON GINZA ITSUKI

☎03-6263-2988　MAP F-5　和食
www.grandcuisine.jp/group3

WEBSITE

ランチ ¥1,100 ディナー ¥1,100

営業時間: 11:00～15:30(L.O. 15:00)、17:30～23:15(L.O. 22:00)
定休日: 1月1日
住所: 東京都中央区銀座西3-1 銀座インズ1 2階
アクセス: 有楽町(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

19 アフリカンレストラン・カラバッシュ
African Restaurant Calabash

☎03-3433-0884　MAP E7-F7　アフリカ料理
www.calabash.co.jp

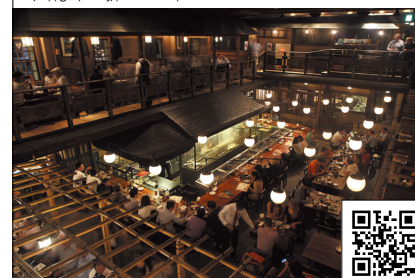
WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間: 火～金11:30～14:00　月～土17:30～23:00
定休日: 日曜、祝日
住所: 東京都港区浜松町2-10-1 浜松町ビルB1階
アクセス: 浜松町(JR、東京モノレール)、大門(地下鉄)、芝公園(地下鉄)
※ディナータイムは予約要

ACCESS MAP

20 権八 西麻布
Gonpachi Nishi-Azabu

☎03-5771-0170　MAP D-6　和食
https://gonpachi.jp/nishi-azabu/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥4,000

営業時間: 11:30～27:30(食事L.O. 26:45、飲物L.O. 27:00)
定休日: 無休
住所: 東京都港区西麻布1-13-11　1～2階
アクセス: 六本木(地下鉄)、乃木坂(地下鉄)

ACCESS MAP

21 インド料理ムンバイ アクアシティお台場+Tandoori Grill
Indian Restaurant Mumbai AQUA CITY ODAIBA

☎03-6457-1566　MAP F-9　アジア料理
https://mumbaijapan.com/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～23:00(L.O. 22:00)
定休日: 不定休
住所: 東京都港区台場1-7-1 アクアシティお台場6階
アクセス: 台場(ゆりかもめ)、東京テレポート(臨海)

ACCESS MAP

22 料亭壺中庵
Kochuan

☎03-3441-8888　MAP D-8　和食
www.kochuan.co.jp

WEBSITE

ディナー ¥40,000

営業時間: 11:00～22:00(L.O. 19:30)
定休日: 不定休
住所: 東京都港区白金台1-1-1
アクセス: 白金台(地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

23 ラ メゾン ド クスクス
La maison de Cous Cous

MAP E-7 アジア料理

03-6435-8684
www.cous-cous.tokyo/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,000

営業時間: 11:30～15:00、17:00～23:00
定休日: 不定休
住所: 東京都港区芝公園2-10-4 浜松町ウエストビル1階
アクセス: 浜松町(JR、東京モノレール)、大門(地下鉄)、芝公園(地下鉄)

ACCESS MAP

24 ニルワナム 神谷町
Nirvanam Kamiyacho Branch

MAP E-6 アジア料理

03-3433-1217
www.nirvanam.jp

WEBSITE

ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～15:00(L.O. 14:30)、17:30～22:30(L.O. 22:00)
定休日: 無休
住所: 東京都港区虎ノ門3-19-7 大手ビル2階
アクセス: 神谷町(地下鉄)

ACCESS MAP

25 サルマ ティッカアンドビリヤニ
SALMA Tikka & Biryani

MAP D-9 アジア料理

03-3449-5302
https://tabelog.com/tokyo/A1314/A131403/13037862/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～15:00、17:00～22:30
定休日: 無休
住所: 東京都港区高輪4-22-11 ヴィラージュ高輪1階
アクセス: 品川(JR、京急)

ACCESS MAP

26 サムラート カレーハウス 高輪店
SAMRAT Curry House Takanawa

MAP D-7 カレー

03-5420-9230
www.samrat.co.jp/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間: 11:00～23:30
定休日: 年末年始
住所: 東京都港区高輪1-2-1
アクセス: 白金高輪(地下鉄)

ACCESS MAP

27 サムラート南青山店
SAMRAT Minamiaoyama

MAP D-5,6 カレー

03-3408-5656
www.samrat.co.jp/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間: 11:00～22:30
定休日: 年末年始
住所: 東京都港区南青山1-3-6 都営アパート1階
アクセス: 青山一丁目(地下鉄)

ACCESS MAP

28 精進料理 醍醐
Shoujin Cuisine DAIGO

MAP E-6 和食

03-3431-0811
www.atago-daigo.jp/

WEBSITE

ランチ ¥15,000 ディナー ¥23,000

営業時間: 11:30～15:00(L.O. 14:00)、17:00～22:00(L.O. 20:00)
定休日: 年末年始
住所: 東京都港区愛宕2-3-1 愛宕フォレストタワー
アクセス: 神谷町(地下鉄)

ACCESS MAP

29 シディークパレス東京タワー店
Siddique Palace Tokyo Tower

MAP E-6 カレー

03-6403-1808
www.siddique.co.jp

WEBSITE

ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:00～21:00(L.O. 20:30)
定休日: 無休
住所: 東京都港区芝公園4-2-8 東京タワー内 フットタウン2階
アクセス: 赤羽橋(地下鉄)

ACCESS MAP

30 スープストックトーキョー 広尾店
Soup Stock Tokyo Hiroo

MAP D-7 洋食

03-5447-6080
www.soup-stock-tokyo.com/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000

営業時間: 平日11:00～21:00 土日祝11:00～20:00
定休日: 年末年始
住所: 東京都港区南麻布5-15-12 美濃屋ビル1階
アクセス: 広尾(地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

31 バルシュケバブスタンド
BARIS KEBAB STAND

03-6457-7671　MAP D-4　トルコ料理
www.instagram.com/yotuya_baris_new/

WEBSITE

ランチ ¥980　ディナー ¥980

営業時間: 11:00～22:00
定休日: 月(祝日の時は火)
住所: 東京都新宿区四谷1-19-16
第一上野ビル1階
アクセス: 四ツ谷(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

32 ジンギスカン　たりむ
Jingisukan Tarim

03-6873-9180　MAP D-4,5　焼肉・ホルモン
www.jingisukan-tarim.com

WEBSITE

ディナー ¥2,000

営業時間: 17:00～24:00
定休日: 無休
住所: 東京都新宿区四谷1-1-6
アーバンビルサカス17　2階
アクセス: 四ツ谷(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

33 ケバブ家
KEBAB ye

03-3356-5691　MAP C-4　トルコ料理
https://kebabye-tokyo.com/

WEBSITE

ランチ ¥1,100　ディナー ¥2,000

営業時間: 11:30～21:30 (L.O. 21:00)
定休日: 火曜
住所: 東京都新宿区新宿3-6-7
第六三和ビル別棟1階
アクセス: 新宿三丁目(地下鉄)

ACCESS MAP

34 麺屋海神 新宿店
Menya Kaijin Shinjuku

03-3356-5658　MAP B-4　ラーメン
https://menya-kaijin.tokyo

WEBSITE

ランチ ¥1,045　ディナー ¥1,045

営業時間: 平日11:00～15:00、16:30～23:30　土日祝11:00～23:30
定休日: 不定休
住所: 東京都新宿区新宿3-35-7
三楽ビル2階
アクセス: 新宿(JR、地下鉄、京王、小田急)

ACCESS MAP

35 菜食健美
Saishokukenbi

03-5332-3627　MAP B-3　和食
https://saishoku-kenbi.jp/

WEBSITE

ランチ ¥1,000

営業時間: 11:00～18:00 (L.O. 17:30)
定休日: 火曜、不定休
住所: 東京都新宿区百人町2-21-26
アクセス: 大久保(JR)、新大久保(JR)

ACCESS MAP

36 サライケバブ 大久保駅前店
Saray Kebab Ookuboekimae

03-6908-5883　MAP B-3　トルコ料理
www.saray.jp/

WEBSITE

ランチ ¥600　ディナー ¥600

営業時間: 11:00～24:00
定休日: 水曜
住所: 東京都新宿区百人町2-23-1 1階
アクセス: 大久保(JR)

ACCESS MAP

37 シディーク新宿西口店
Siddique Shinjuku-nishiguchi

03-5925-2259　MAP B-4　アジア料理
www.siddique.co.jp/shinjuku-nishiguchi

WEBSITE

ランチ ¥780　ディナー ¥780

営業時間: 11:00～21:00 (L.O. 20:30)
定休日: 無休
住所: 東京都新宿区西新宿7-10-20
第二日新ビル2階
アクセス: 新宿(JR、地下鉄、京王、小田急)、
新宿西口(地下鉄)

ACCESS MAP

38 シルクロードタリム ウイグルレストラン
Silkroad Tarim Uyghur Restaurant

03-6276-7799　MAP B-5　アジア料理
www.oasis-tarim.com/foods/index.html

WEBSITE

ランチ ¥1,000　ディナー ¥1,000

営業時間: 火～金 17:00～24:00　土日祝 12:00～24:00
定休日: 月曜日 (祝日の場合は営業)
住所: 東京都新宿区西新宿3-15-8
西新宿パールビル103
アクセス: 初台(京王)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

39 たくあん・牡丹亭
Takuan Botantei

03-5354-3071　MAP B-4
https://r.gnavi.co.jp/g304303/　和食

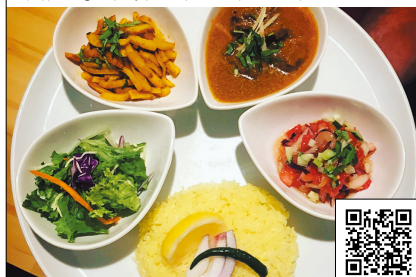
WEBSITE

ランチ ¥1,200　ディナー ¥8,000

営業時間： 11:30～15:00、17:00～22:00
定休日： 12月31日、1月1日
住所： 東京都新宿区西新宿4-15-1
西新宿パークハイツ1階
アクセス： 都庁前(地下鉄)、西新宿5丁目(地下鉄)、新宿(JR、地下鉄、京王、小田急)

ACCESS MAP

40 ベンガルビストロ スナリ 本駒込店
Bengali Bistoro Sunali Honkomagome

03-6912-1317　MAP E-2
https://tabelog.com/tokyo/A1323/A132301/13248429/　アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥700　ディナー ¥1,500

営業時間： 11:00～23:00
定休日： 無休
住所： 東京都文京区本駒込2-1-4
小川ビル1階
アクセス： 千石(地下鉄)

ACCESS MAP

41 カジュアルダイニング ザ・ビストロ／ホテル椿山荘東京
Casual Dining The Bistro /Hotel Chinzanso Tokyo

03-3943-5489　MAP D-3
https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/bistro/　西洋料理

WEBSITE

ランチ ¥4,900　ディナー ¥7,200

営業時間： 11:30～22:00 (L.O.)
定休日： 無休
住所： 東京都文京区関口2-10-8
アクセス： 江戸川橋(地下鉄)

ACCESS MAP

42 イタリア料理 イル・テアトロ／ホテル椿山荘東京
Italian Restaurant IL TEATRO /Hotel Chinzanso Tokyo

03-3943-5489　MAP D-3
https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/ilteatro/　西洋料理

WEBSITE

ランチ ¥6,300　ディナー ¥13,500

営業時間： 6:30～10:30 (L.O.)、12:00～14:30 (L.O.)、17:30～21:00 (L.O.)、ディナーコース(L.O. 20:30)
定休日： 無休
住所： 東京都文京区関口2-10-8
アクセス： 江戸川橋(地下鉄)

ACCESS MAP

43 日本料理「みゆき」／ホテル椿山荘東京
Japanese MIYUKI /Hotel Chinzanso Tokyo

03-3943-5489　MAP D-3
https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/miyuki/　和食

WEBSITE

ランチ ¥8,200　ディナー ¥13,500

営業時間： 7:00～10:00 (L.O.)、11:30～14:30 (L.O.)、17:30～21:00 (L.O.)
定休日： 無休
住所： 東京都文京区関口2-10-8
アクセス： 江戸川橋(地下鉄)
※ハラル承認肉は要予約

ACCESS MAP

44 料亭 錦水／ホテル椿山荘東京
Ryotei Kinsui /Hotel Chinzanso Tokyo

03-3943-5489　MAP D-3
https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/kinsui/　和食

WEBSITE

ランチ ¥23,000　ディナー ¥36,000

営業時間： 11:30～20:00 (L.O.)
定休日： 無休
住所： 東京都文京区関口2-10-8
アクセス： 江戸川橋(地下鉄)

ACCESS MAP

45 石焼料理「木春堂」／ホテル椿山荘東京
Stone Grill MOKUSHUNDO /Hotel Chinzanso Tokyo

03-3943-5489　MAP D-3
https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/mokushundo/　和食

WEBSITE

ランチ ¥10,000　ディナー ¥16,000

営業時間： 平日11:30～14:30 (L.O.)、17:00～20:00 (L.O.)
土日祝11:30～15:00 (L.O.)、17:00～20:00 (L.O.)
定休日： 無休
住所： 東京都文京区関口2-10-8
アクセス： 江戸川橋(地下鉄)

ACCESS MAP

46 サクラカフェ＆レストラン日暮里
Sakura Cafe & Restaurant Nippori

03-5685-6111　MAP F-1
www.sakura-cafe.asia/nippori/　カフェ

WEBSITE

ランチ ¥800　ディナー ¥800

営業時間： 5:00～21:00
定休日： 無休
住所： 東京都文京区千駄木3-43-15
サクラホテル日暮里
アクセス： 千駄木(地下鉄)、日暮里(JR、京成)、西日暮里(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

47 Ayam-YA 新御徒町店
Ayam-YA Shin-Okachimachi

03-4360-3672 MAP G-3 ラーメン
www.halalgourmet.jp/ja/restaurant/805

WEBSITE

ランチ ¥900 ディナー ¥900

営業時間: 11:00～15:00、17:00～22:00
定休日: 無休
住所: 東京都台東区元浅草3-10-3 1階
アクセス: 新御徒町(地下鉄、TX)

ACCESS MAP

48 美味キッチン
BIMI-kitchen

03-6231-8440 MAP G-3 アジア料理
https://bimikitchen.com/

WEBSITE

ランチ ¥680 ディナー ¥950

営業時間: 11:00-15:00(L.O. 14:30)、17:00～22:30(L.O. 22:00)
定休日: 無休
住所: 東京都台東区浅草橋3-1-3 竹内シャルム1階
アクセス: 浅草橋(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

49 カフェテリア スパイスジャヤ
Cafeteria Spice Jaya

03-3841-3823 MAP G-2 アジア料理
www.tandifoods.co.jp

WEBSITE

ランチ ¥980

営業時間: 11:00～15:00(L.O. 14:30)、17:00～21:30(L.O. 21:00)
定休日: 月曜、火曜
住所: 東京都台東区松が谷4-26-14 フローラル上野松が谷103号
アクセス: 入谷(地下鉄)、浅草(TX、地下鉄、東武)

ACCESS MAP

50 普茶料理 梵
Fucha Vegetarian Cuisine BON

03-3872-0375 MAP G-2 和食
www.fuchabon.co.jp/

WEBSITE

ランチ ¥3,450 ディナー ¥6,000

営業時間: 月～土12:00～13:30(L.O.)、17:30～21:00(L.O. 19:00) 日祝12:00～13:30(L.O.)、17:00～20:00(L.O. 18:00)
定休日: 水曜、木曜
住所: 東京都台東区竜泉1-2-11
アクセス: 入谷(地下鉄)

ACCESS MAP

51 権八 浅草吾妻橋
Gonpachi Asakusa Azumabashi

050-5444-5929 MAP H-3 和食
https://gonpachi.jp/asakusa/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥4,000

営業時間: 11:30～23:00(食事L.O. 22:00、飲物L.O. 22:30)
定休日: 無休
住所: 東京都台東区雷門2-1-15
アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)

ACCESS MAP

52 博多前炉ばた一承 東京上野
HAKATAMAEROBATAISSHOU TOKYOUENO

03-5830-3785 MAP G-3 和食
https://issho-ueno.com/

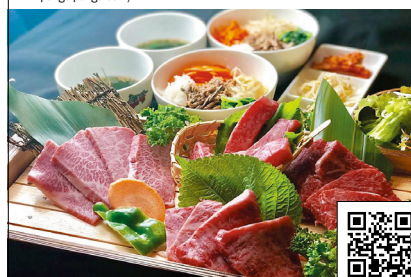
WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥5,000

営業時間: 11:30～14:30、17:00～24:00(L.O. 23:00)
定休日: 1月1日
住所: 東京都台東区上野7-2-4 FUNDES上野8階
アクセス: 上野(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

53 ハラール和牛焼肉 ぱんが
HALAL WAGYU YAKINIKU PANGA

03-3839-8929 MAP G-3 焼肉・ホルモン
www.panga-panga.com/

WEBSITE

ディナー ¥5,000

営業時間: 月～土11:30～14:00(L.O. 13:45)、17:00～22:00(L.O. 21:30) 日祝17:00～22:00(L.O.21:00)
定休日: 年末年始、他
住所: 東京都台東区台東3-27-9
アクセス: 御徒町(JR、地下鉄、TX)、新御徒町(地下鉄、TX)

ACCESS MAP

54 ハリマ ケバブ ビリヤニ
Halima kebab biryani

03-6672-1796 MAP G-3 アジア料理
https://tabelog.com/tokyo/A1311/A131101/13168753/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～15:30、17:00～22:30
定休日: 無休
住所: 東京都台東区東上野3-36-7 上野Mビル1階
アクセス: 稲荷町(地下鉄)、上野(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

55 増田園総本店
Japanese Greentea Shop Masudaen Sohonten

03-3841-0840 MAP H-3 カフェ
www.facebook.com/Masudaen-Green-tea-shop-251841074861508/

WEBSITE

ランチ ¥500

営業時間：8:30～19:00
定休日：無休
住所：東京都台東区浅草1-1-17
アクセス：浅草(地下鉄、東武、TX)

ACCESS MAP

56 忍者カフェ
NINJA CAFE ASAKUSA

070-8989-2243 MAP H-2 和食
www.ninja-cafe.com/

WEBSITE

ランチ ¥2,000 ディナー ¥2,000

営業時間：11:00～23:00
定休日：無休
住所：東京都台東区西浅草3-27-14
アクセス：浅草(TX、地下鉄、東武)

ACCESS MAP

57 サクラカフェ浅草
Sakura Cafe Asakusa

03-3847-8111 MAP H-2 創作料理・無国籍料理
www.sakura-cafe.asia/asakusa/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間：5:00～21:00
定休日：無休
住所：東京都台東区浅草2-24-2
サクラホステル浅草1階
アクセス：浅草(地下鉄、東武、TX)、
田原町(地下鉄)

ACCESS MAP

58 サライケバブ 雷門店
Saray Kaminarimon

03-3844-1370 MAP H-3 トルコ料理
www.saray.jp/

WEBSITE

ランチ ¥600 ディナー ¥600

営業時間：11:00～24:00
定休日：無休
住所：東京都台東区雷門2-19-12
アクセス：浅草(地下鉄、東武、TX)

ACCESS MAP

59 サライケバブ 西浅草店
Saray Nishi-Asakusa

03-3844-1370 MAP H-3 トルコ料理
www.saray.jp/

WEBSITE

ランチ ¥600 ディナー ¥600

営業時間：12:00～14:00、14:00～24:00
定休日：不定休
住所：東京都台東区西浅草2-14-18　1階
アクセス：浅草(TX、地下鉄、東武)、
田原町(地下鉄)

ACCESS MAP

60 魚昇
UOSHOU

03-3872-0030 MAP H-2 和食
www.uoshou.net/

WEBSITE

ランチ ¥3,000 ディナー ¥7,000

営業時間：12:00～15:00、17:00～23:00 (L.O. 22:00)
定休日：月曜
住所：東京都台東区浅草5-10-2
アクセス：浅草(地下鉄、東武、TX)

ACCESS MAP

61 ベジキッチン
Veg Kitchen

03-5817-8165 MAP G-3 カレー
www.facebook.com/vegkitchentokyo/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,900

営業時間：11:00～15:00、17:00～23:00
定休日：1月1日～1月2日
住所：東京都台東区台東3-44-8
アクセス：御徒町(JR)

ACCESS MAP

62 ヴェジハーブサーガ
VEGE HERB SAGA

03-5818-4154 MAP G-3 カレー
www.vegeherbsaga.com

WEBSITE

ランチ ¥1,500 ディナー ¥3,000

営業時間：11:15～15:00 (L.O. 14:30)、17:15～23:00 (L.O. 22:30)
定休日：月曜、年末年始
住所：東京都台東区上野5-22-1
東鈴ビルB1階
アクセス：御徒町(JR)、仲御徒町(地下鉄)、
上野御徒町(地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

63 遊食家Boo
Yuusyokuya Boo

☎03-6240-1220　MAP G-3　西洋料理
www.uamou.com/boo/

WEBSITE

ランチ ¥850 ディナー ¥2,500

営業時間: 平日11:30～14:00(L.O. 13:40)、17:00～24:00(L.O. 23:00)　土日祝11:00～20:00(L.O. 19:00)
定休日: 年末年始
住所: 東京都台東区上野 5-9 2k540 AKI-OKA ARTISAN N-4
アクセス: 御徒町(JR)、秋葉原(JR、地下鉄、TX)、末広町(地下鉄)、仲御徒町(地下鉄)

ACCESS MAP

64 スミダリバーキッチン
Organic Store & Cafe Dining, Sumida River Kitchen

☎03-3622-5582　MAP H-3　カフェ
www.facebook.com/Organic-store-Cafe-Dining-Sumida-River-Kitchen-602442643227442/

WEBSITE

ランチ ¥850 ディナー ¥2,000

営業時間: 平日11:30～14:00、17:30～21:00　土11:30～14:00(L.O.)
定休日: 日曜
住所: 東京都墨田区吾妻橋1-15-4
アクセス: 浅草(地下鉄、東武)

ACCESS MAP

65 東京穆斯林飯店(トーキョームスリムハンテン)
Tokyo Muslim Restaurant

☎03-5669-0934　MAP I-4　中華料理
https://r.gnavi.co.jp/k031adr40000/

WEBSITE

ランチ ¥900 ディナー ¥4,000

営業時間: 11:00～15:00(L.O. 14:30)、17:00～23:00(L.O. 22:30)
定休日: 不定休
住所: 東京都墨田区江東橋2-18-6
アクセス: 錦糸町(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

66 両国の小粋な長屋ラーメン熊八
Tokyo ramen Kumahachi

☎080-7852-5511　MAP H-4　ラーメン

ランチ ¥900 ディナー ¥950

営業時間: 11:30～14:00、18:00～21:30
定休日: 無休
住所: 東京都墨田区緑2-15-1
アクセス: 両国(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

67 ニルワナム 有明
Nirvanam Ariake Branch

☎03-5962-4825　MAP G-8　アジア料理
www.nirvanam.jp

WEBSITE

ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～15:00(L.O. 14:30)、17:30～22:30(L.O. 22:00)
定休日: 無休
住所: 東京都江東区有明3-5-7 TOC有明ビル3階
アクセス: 国際展示場(臨海)、有明(ゆりかもめ)、東京ビッグサイト(ゆりかもめ)

ACCESS MAP

68 そじ坊 ダイバーシティ東京プラザ
SOJIBO "DiverCity Tokyo Plaza"

☎03-5520-1310　MAP G-9　和食
www.facebook.com/HFRSojiboDC/

WEBSITE

ランチ ¥900 ディナー ¥900

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 無休
住所: 東京都江東区青梅1-1-10 ダイバーシティ東京プラザ6階
アクセス: 台場(ゆりかもめ)、東京テレポート(臨海)

ACCESS MAP

69 インドネシア料理 チャベ目黒店
Indonesian Restaurant CABE MEGURO

☎03-6432-5748　MAP C-8　アジア料理
https://cabe-eco.com

WEBSITE

ランチ ¥850 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:30～14:30、17:30～22:00
定休日: 日曜、祝日
住所: 東京都品川区上大崎3-5-4 第1田中ビル2階
アクセス: 目黒(JR、地下鉄、東急)

ACCESS MAP

70 サベラティッカ ビリヤニ 天王洲アイル
SABERA TIKKA BIRIYANI

☎03-6433-2544　MAP E-9　アジア料理
https://tabelog.com/tokyo/A1314/A131404/13200848/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:00～15:30、17:00～22:30
定休日: 無休
住所: 東京都品川区東品川2-2-20 天王洲郵船ビル1階
アクセス: 天王洲アイル(ゆりかもめ、臨海)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

71 タンドゥール目黒店
TANDOOR Meguro

03-3449-0901
www.tandoor.co.jp/meguro.html

MAP C-8
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:00～15:00、17:00～22:00
定休日: 無休
住所: 東京都品川区上大崎2-16-4
甲陽ビル4階
アクセス: 目黒(JR、地下鉄、東急)

ACCESS MAP

72 サムラート 自由が丘店
SAMRAT Jiyugaoka

03-6421-3568
www.samrat.co.jp/

MAP A-10
カレー

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 年末年始
住所: 東京都目黒区自由が丘1-12-3
第2元太ビル2階
アクセス: 自由が丘(東急)

ACCESS MAP

73 サライケバブ 学芸大学店
Saray Gakugeidaigaku

03-6452-2829
www.saray.jp/

MAP A-9
トルコ料理

WEBSITE

ランチ ¥600 ディナー ¥600

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 不定休
住所: 東京都目黒区鷹番3-14-6
アクセス: 学芸大学(東急)

ACCESS MAP

74 けばぶ工房
KEBAB STAND

03-6459-9377
https://tokyo-haneda.com/shop_and_dine/detail/tenant_00002.html

MAP L-10
トルコ料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000

営業時間: 7:00～22:00
定休日: 無休
住所: 東京都大田区羽田空港2-6-5
羽田空港第3ターミナル4階
アクセス: 羽田空港第3ターミナル(京急、東京モノレール)

ACCESS MAP

75 ミセス イスタンブール
Mrs Istanbul

03-5756-6183
https://tokyo-haneda.com/shop_and_dine/detail/tenant_00202.html

MAP L-10
トルコ料理

WEBSITE

ランチ ¥1,200 ディナー ¥1,200

営業時間: 8:00～20:00 (L.O. 19:30)
定休日: 無休
住所: 東京都大田区羽田空港3-4-2
羽田空港第2ターミナル3階
アクセス: 京急線羽田空港第1・第2ターミナル(京急)、羽田空港第2ターミナル(東京モノレール)

ACCESS MAP

76 ユルディズトルコレストラン
YILDIZ Turkish Restaurant

03-6424-9797
www.yildiz-kamata.com/

MAP K-10
トルコ料理

WEBSITE

ランチ ¥680 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:30～15:00、17:30～23:30
定休日: 火曜
住所: 東京都大田区蒲田5-18-3
No1太陽ビル2階
アクセス: 蒲田(JR、東急)

ACCESS MAP

77 アジアンカフェ&ダイナー ヴィヴィットアジア 二子玉川
Asian Cafe & Diner Vivid Ajia Futakotamagawa

03-6411-7258
https://vivid-ajia.1net.jp/

MAP J-9
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,000

営業時間: 9:00～22:00 (L.O. 21:00)
定休日: 無休
住所: 東京都世田谷区玉川3-20-8
サントピア玉川1階
アクセス: 二子玉川(東急)

ACCESS MAP

78 Deli Shop うちむら
Deli Shop Uchimura

03-3468-2715
https://tabelog.com/tokyo/A1318/A131811/13095642/

MAP A-6
中東料理

WEBSITE

ランチ ¥700 ディナー ¥800

営業時間: 11:00～15:00、17:00～20:30
定休日: 日曜、第3月曜
住所: 東京都世田谷区北沢3-2-11
アクセス: 東北沢(小田急)、代々木上原(地下鉄、小田急)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

79 カールヴァーン トウキョウ
CARVAAN TOKYO

03-6451-1772 MAP B-6
https://carvaan.jp/ アラビア料理

WEBSITE

ランチ ¥3,000 ディナー ¥5,000

営業時間: 11:00～15:00 (L.O. 14:00)、17:00～23:00 (L.O. 22:00)
定休日: 1月1日(他は施設に準ずる)
住所: 東京都渋谷区渋谷2-24-12 渋谷スクランブルスクエア12階
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)

ACCESS MAP

80 船橋屋こよみ広尾本店
FUNABASHIYA KOYOMI HIROO

03-5449-2784 MAP C-7
www.funabashiya.co.jp/koyomi/ カフェ

WEBSITE

ランチ ¥ 1,190

営業時間: 12:00～16:30 (L.O.)
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区広尾5-17-1
アクセス: 広尾(地下鉄)

ACCESS MAP

81 権八 渋谷
Gonpachi Shibuya

03-5784-2011 MAP B-6
https://gonpachi.jp/shibuya/ 和食

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥4,000

営業時間: 11:30～27:30 (L.O. 27:00)
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区円山町3-6 E.Space Tower14階
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)、神泉(京王)

ACCESS MAP

82 極味や渋谷パルコ店
Kiwamiya Shibuya PARCO

03-5422-3122 MAP B-6
www.kiwamiya.com/shoplist/shibuya-parco 洋食

WEBSITE

ランチ ¥2,000 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:30～22:00
定休日: 施設に準ずる
住所: 東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷パルコ PART1 B1階
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)

ACCESS MAP

83 自然派インド料理 ミラン・ナタラジ渋谷店
Milan Nataraj Shibuya

03-6416-9022 MAP B-6
https://nataraj.co.jp/ カレー

WEBSITE

ランチ ¥1,100 ディナー ¥2,500

営業時間: 11:30～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 年末年始
住所: 東京都渋谷区神南1-22-7 岩本ビル3階
アクセス: 渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)

ACCESS MAP

84 自然派インド料理 ナタラジ原宿表参道店
Nataraj Harajuku Omotesando

03-6427-7515 MAP C-6
https://nataraj.co.jp/ カレー

WEBSITE

ランチ ¥1,290 ディナー ¥2,800

営業時間: 11:30～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 年末年始
住所: 東京都渋谷区神宮前6-28-6 キュープラザ原宿8階
アクセス: 原宿(JR)、明治神宮前〈原宿〉(地下鉄)

ACCESS MAP

85 サクラカフェ幡ヶ谷
Sakura Cafe Hatagaya

03-3469-5211 MAP A-5
www.sakura-cafe.asia/hatagaya/ 創作料理・無国籍料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

営業時間: 5:00～21:00
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区幡ヶ谷1-32-3 サクラホテル幡ヶ谷
アクセス: 幡ヶ谷(京王)

ACCESS MAP

86 スープストックトーキョー 渋谷マークシティ店
Soup Stock Tokyo SHIBUYA MARK CITY

03-6455-1788 MAP B-6
www.soup-stock-tokyo.com/ 洋食

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000

営業時間: 8:00～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 施設に準ずる
住所: 東京都渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティ4階
アクセス: 渋谷駅(JR、地下鉄、東急、京王)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

87 SUSHI 権八 渋谷
Sushi Gonpachi Shibuya

03-5784-3772　MAP B-6
https://gonpachi.jp/sushi-shibuya/　和食

WEBSITE

ランチ ¥2,999 ディナー ¥9,999

営業時間: 11:30～14:30 (L.O. 14:00)、17:00～26:00 (L.O. 25:00)
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区円山町3-6 E.Space Tower14階
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)、神泉(京王)

ACCESS MAP

88 タンドゥール恵比寿店
TANDOOR Ebisu

03-3461-6181　MAP C-7
https://tandoor.co.jp/ebisu1　アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区恵比寿西1-9-3 入船ビル4階
アクセス: 恵比寿(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

89 インディアンオーブン
INDIAN OVEN

03-5340-1514　MAP A-4
https://tabelog.com/tokyo/A1319/A131903/13031755/　カレー

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,500

営業時間: 11:00～15:00、17:00～22:30 (L.O. 22:00)
定休日: 無休
住所: 東京都中野区弥生町4-23-1 川嶋ビル1～2階
アクセス: 中野富士見町(地下鉄)

ACCESS MAP

90 ケバブカフェ エルトゥールル
Kebabcafe Ertugrul

03-6382-8895　MAP K-8
https://restaurant-44367.business.site/　トルコ料理

WEBSITE

ランチ ¥600 ディナー ¥600

営業時間: 11:00～23:00 売切れ次第終了
定休日: 水曜、年末年始、他
住所: 東京都中野区中野3-33-14
アクセス: 中野(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

91 BolBol
BolBol Persian Restaurant in Tokyo

03-3223-3277　MAP J-8
https://bolbol.jp/　ペルシャ料理

WEBSITE

ランチ ¥900 ディナー ¥ 1,300

営業時間: 11:00～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 無休
住所: 東京都杉並区高円寺北3-2-15 八字ビル2階
アクセス: 高円寺(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

92 ジャーメ ジャム 阿佐ヶ谷店
Jame Jam

03-3311-3223　MAP J-8
https://jamejam.jp/　中東料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:30～14:30 (L.O. 14:00)、17:00～22:30 (食事L.O. 21:30、飲物L.O. 22:00)
定休日: 不定休
住所: 東京都杉並区阿佐谷南2-20-7
アクセス: 阿佐ヶ谷(JR)、南阿佐ケ谷(地下鉄)

ACCESS MAP

93 自然派インド料理 ナタラジ荻窪店
Nataraj Ogikubo

03-3398-5108　MAP J-8
https://nataraj.co.jp/　カレー

WEBSITE

ランチ ¥1,100 ディナー ¥ 2,300

営業時間: 11:30～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 年末年始
住所: 東京都杉並区荻窪5-30-6 福村産業ビル B1階
アクセス: 荻窪(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

94 Rumi
Rumi Persian & Original Indian Restaurant in Tokyo

03-5356-6640　MAP J-8
https://rumi-tokyo.com/　インド料理

WEBSITE

ランチ ¥800 ディナー ¥ 1,200

営業時間: 11:00～23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 無休
住所: 東京都杉並区高円寺北3-2-15 八字ビル1階
アクセス: 高円寺(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

95 トルカリ 高円寺店
TORKARI KOENJI

03-6383-0339
www.torkari.jp/jp/
MAP J-8
カレー

WEBSITE

ランチ ¥950 ディナー ¥1,600

営業時間：11:00～15:00、17:00～22:30（L.O. 22:00）
定休日：水曜
住所：東京都杉並区高円寺北3-22-8
大一市場内1階
アクセス：高円寺（JR、地下鉄）

ACCESS MAP

96 ベンガルビストロ スナリ 南大塚店
Bengali Bistoro Sunali Minami Otsuka

03-6876-0103
www.facebook.com/rahmania.sunali
MAP D-1
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥700 ディナー ¥1,500

営業時間：7:00～23:45
定休日：無休
住所：東京都豊島区南大塚3-47-2
モナークマンション大塚101
アクセス：大塚（JR）

ACCESS MAP

97 インド バングラデシュ料理 スナリ
Indian Bangladesh Dining Sunali Higashi Ikebukuro

03-6882-3943
www.facebook.com/indiabangla.sunali/
MAP D-1
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥700 ディナー ¥1,500

営業時間：11:00～23:45
定休日：無休
住所：東京都豊島区東池袋2-4-7
アクセス：大塚（JR）、向原（東京さくらトラム）

ACCESS MAP

98 マレーチャン satu
Malaychan satu

03-5391-7638
www.malaychan-satu.jp/
MAP C-1
アジア料理

WEBSITE

ランチ ¥940 ディナー ¥1,000

営業時間：11:00～22:30
定休日：月曜
住所：東京都豊島区西池袋3-22-6
アクセス：池袋（JR、地下鉄、西武、東武）

ACCESS MAP

99 パキスタンレストラン マルハバ
PAKISTAN RESTAURANT MARHABA

03-3987-1031
MAP C-1
アジア料理

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

営業時間：月～土11:00～15:00、17:00～22:30 日祝11:30～21:00
定休日：無休
住所：東京都豊島区池袋2-63-6
パレスガーデンミラノ1階
アクセス：池袋（JR、地下鉄、西武、東武）

ACCESS MAP

100 サクラカフェ&レストラン池袋
Sakura Cafe & Restaurant Ikebukuro

03-5391-2330
www.sakura-cafe.asia/ikebukuro/
MAP C-1
創作料理・無国籍料理

WEBSITE

ランチ ¥999 ディナー ¥1,500

営業時間：7:00～21:00
定休日：無休
住所：東京都豊島区池袋2-39-10
サクラホテル池袋別館1階
アクセス：池袋（JR、地下鉄、西武、東武）

ACCESS MAP

101 カレーリーブス南インドレストラン
CurryLeaves South Indian Restaurant

03-5948-4310
www.curryleaves.jp/jp/
MAP K-8
カレー

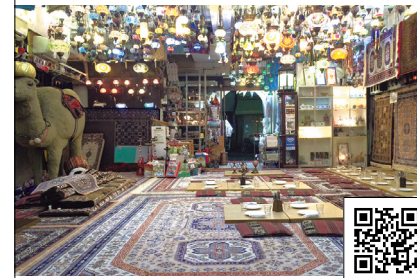
WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

営業時間：11:00～21:00
定休日：火曜
住所：東京都北区十条仲原1-24-10
アクセス：十条（JR）

ACCESS MAP

102 レストラン ザクロ
Zakuro

03-5685-5313
https://nippori-zakuro.com/
MAP F-1
中東料理

WEBSITE

ランチ ¥1,000 ディナー ¥2,500

営業時間：11:00～23:00
定休日：水曜
住所：東京都荒川区西日暮里3-13-2
アクセス：日暮里（JR、京成）、千駄木（地下鉄）

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

103 サライケバブ 北千住店
Saray Kitasenju

080-6654-9274　MAP L-8　トルコ料理
www.saray.jp/

WEBSITE

ランチ ¥600 ディナー ¥600

営業時間: 10:00～23:00
定休日: 不定休
住所: 東京都足立区千住2-49
アクセス: 北千住(JR、地下鉄、TX)

ACCESS MAP

104 バンゲラズ スパイスラボ
Bangera's Spice Labo

03-6808-0739　MAP L-5　アジア料理
www.bangeras-kitchen.com/

WEBSITE

ランチ ¥1,300 ディナー ¥3,000

営業時間: 11:00～15:00（L.O. 14:30)、17:00～22:30（L.O. 21:45)
定休日: 月曜、1月1日
住所: 東京都江戸川区船堀3-5-7 トキビル2階
アクセス: 船堀(地下鉄)

ACCESS MAP

105 ダ ルチアーノ
da Luciano

042-670-1468　MAP H-9　カフェ
www.da-luciano.com/

WEBSITE

ランチ ¥600

営業時間: 11:00～18:00
定休日: 水曜（10月～2月）
住所: 東京都八王子市堀之内2-16-9
アクセス: 京王堀之内(京王)

ACCESS MAP

106 マユール
MAYUR

042-523-0410　MAP H-8　カレー
www.mayur.jp/

WEBSITE

ランチ ¥1,000 Dinner ¥2,000

営業時間: 11:00～22:00
定休日: 無休
住所: 東京都立川市曙町2-16-6 テクノビル1階
アクセス: 立川(JR、多摩モノレール)

ACCESS MAP

107 麺屋海神 吉祥寺店
Menya Kaijin Kichijoji

042-241-0315　MAP J-8　ラーメン
https://menya-kaijin.tokyo/eateries/kichijoji/

WEBSITE

ランチ ¥1,045 ディナー ¥1,045

営業時間: 平日11:00～15:00、16:30～23:30　土日祝11:00～23:30
定休日: 不定休
住所: 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-5-9　くまもとビル2階
アクセス: 吉祥寺(JR、京王)

ACCESS MAP

108 アジ庵 ガンジー 昭島店
Indian Bangla Restaurant. Asian Gandhi Akishima

042-546-2485　MAP H-8　アジア料理
www.hotpepper.jp/strJ000813665/

WEBSITE

ランチ ¥800 ディナー ¥1,600

営業時間: 11:00～15:00（L.O. 14:30)、17:00～21:30（L.O. 21:00)
定休日: 不定休
住所: 東京都昭島市緑町3-4-9
アクセス: 昭島(JR)

ACCESS MAP

109 エジプシャンレストラン&カフェ スフィンクス
Egyptian restaurant & cafe SPHINX

080-8715-5170　MAP I-8　中東料理
www.facebook.com/sphinxjapan/

WEBSITE

ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,000

営業時間: 11:30～15:00、17:00～24:00
定休日: 月曜
住所: 東京都清瀬市野塩5-291
アクセス: 秋津（西武)、新秋津(JR)

ACCESS MAP

110 アジ庵 ガンジー 羽村店
Indian Bangla Restaurant. Asian Gandhi Hamura

042-579-2485　MAP H-8　アジア料理
www.hotpepper.jp/strJ000247456/

WEBSITE

ランチ ¥800 ディナー ¥1,600

営業時間: 11:00～15:00（L.O. 14:30)、17:30～21:30（L.O. 21:00)
定休日: 不定休
住所: 東京都羽村市神明台1-1-2
アクセス: 羽村(JR)

ACCESS MAP

本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

Traditional

たいやき
小麦粉を使った薄いパンケーキのような皮に餡を挟み、カリッと香ばしく焼き上げた菓子。中は餡が基本ですが、クリームや惣菜を挟むものもあります。

主な材料 小麦粉、卵、乳製品、砂糖、重曹、小豆など

飴細工
世界各国に飴細工はありますが日本では大道芸としても成長してきました。大道芸人は街頭に立ってはさみや筆などシンプルな道具を駆使し、お客さんの要望に応じてその場で作り上げます。食べてしまうのがもったいなくなるほどに美しい！

主な材料 砂糖、デンプン水飴、グラニュー糖、代替甘味料、食品着色料など

白玉あんみつ
基本のあんみつはサイコロ状に切った寒天の上に、餡やはちみつ、黒蜜をかけたデザートですが、もち米粉を使った白玉団子がのっているものや、アイスクリームやフルーツが加わってさらに豪華になることも。

主な材料 寒天、小豆、砂糖、もち米粉など

かき氷
細かく削った氷にシロップをかけたもの。この食べ方はアジアを中心に世界中で親しまれていますが、日本のかき氷は一味違います。最近は、天然氷を使ったり、こだわりのシロップをかけた豪華なかき氷が流行りです。

主な材料 水、シロップ

団子
白玉粉や上新粉などをこねて丸くして茹でたもの。串にさして甘じょっぱい醤油のたれをからめたものがみたらし団子。月見やお花見用の団子もあります。

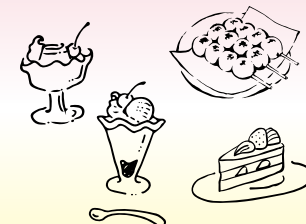
主な材料 白玉粉、上新粉、片栗粉、砂糖、醤油など

練り切り
色をのせやすい白餡を主原料に、季節の風物を作り上げる美しい和菓子。餅菓子が庶民的な菓子なのに対して、こちらは茶席などあらたまった席で珍重されます。

主な材料 白餡、砂糖、着色料など

東京探索には、
美味しいデザートが欠かせません。
ここでは、伝統的なお菓子と現代的なスイーツの両方をご紹介します。

Sweets of TOKYO

Old meets New

クレープ
フランス生まれのサクサクした薄いパンケーキは、1970年代後半から東京のスイーツ界にも登場しました。その人気は原宿で始まり、瞬く間にストリートフードの定番となりました。スイーツから惣菜系まで、お店によっては100種類以上の中から選べます！

主な材料 小麦粉、バター、卵、生クリーム、フルーツ

綿菓子
綿菓子は世界中で見かけることができますが、東京はその綿菓子の芸術を新たな高みへと引き上げました。カラフルな色合いや、らせん状の形など美味しいだけでなく見た目も美しいです。伝統的な製法で作っている様子を見ているだけでも楽しめます。

主な材料 砂糖、着色料など

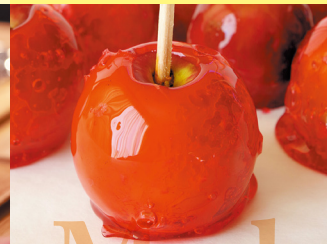
パフェ
アイスクリーム・サンデーに似ていますが、日本のパフェは、アイスクリーム、フルーツを主として、その他の甘い具を加えたデザート。そのときどきにより、コーンフレーク、生クリーム、チョコレート・ソース、ナッツ、シリアルなどを加えるなど、様々な種類があります。オリジナルのパフェがあるレストランやカフェも多いです。

主な材料 アイスクリーム、コーンフレーク、フルーツ、生クリームなど

クリームかき氷
夏の風物詩であるかき氷に似ていますが、このかき氷は一年中楽しむことができ、より豪華です。シンプルであるがゆえに季節のフルーツや練乳、抹茶などの具材を用いるお店も多く、様々な種類があります。

主な材料 水、シロップ、練乳など

りんご飴
お祭りの定番であるりんご飴はその贅沢でサクサクした食感が特徴です。最近ではシナモンやココア、抹茶パウダーなどでコーティングされたものもあります。食べ歩きやおしゃれなカフェでりんご飴を楽しみましょう。

主な材料 りんご、コーンシロップ、着色料など

パンケーキ
2000年代後半からシドニーやハワイなどの影響を受けて、東京で人気が急上昇したパンケーキは、今でもその勢いは衰えていません。パンケーキ専門店では、ふわふわで口の中でとろけるようなユニークなパンケーキを提供しています。

主な材料 小麦粉、砂糖、卵、牛乳、生クリームなど

Modern

握り寿司を楽しもう!

握り寿司はご存知の方も多いと思いますが、その歴史についてはどのくらい知っているでしょうか？ 握り寿司は、19世紀初頭に江戸で生まれました。それ以前は押し寿司や箱寿司などの握らない寿司が主流でしたが、江戸の屋台で握るスタイルの寿司が誕生し、気軽に立ち食いできる握りずしは庶民の間で爆発的な人気となりました。当時は、江戸前、つまり東京湾で獲れた魚介類を使っていたので、この握り寿司は「江戸前寿司」と呼ばれるようになりました。時を経て洗練された握り寿司は、今では日本中で愛されるソウルフードとなっています。もっと詳しく知りたいですか？ さぁ続きを読んでみてください。

様々な寿司の提供方法

寿司屋:カウンターの寿司屋で注文すると、板前さんが目の前で１つずつ握ってくれます。

回転寿司店:コンベア上に寿司が流れてくるので食べたいものを自分で取りましょう。

あがり(緑茶)

取っ手のない湯呑み(寿司ネタが漢字で書かれているデザインが人気)で提供されます。この熱い緑茶が、魚の脂を洗い流してくれます。

ネタ

上に乗る具材

シャリ

土台になる酢飯

マグロ

人気の寿司ネタであるマグロには、「大トロ」「中トロ」「赤身」があります。マグロの腹部の脂肪分の多い部位がトロで、そのうち、特に脂肪分が多くて色が白っぽく、とろけるような舌触りのものが「大トロ」、それ以外を「中トロ」といいます。赤身は背骨周辺や背側にあり、マグロの中でも一番多く取れる部分で、単に「マグロ」と呼ぶ時は「赤身」を指します。

大トロ

中トロ

赤身

鮪　帆立　鮭　鯛　烏賊　いくら　ネギトロ

さび(わさび)

わさびは、鼻や目に効くことから「涙」とも呼ばれています。
わさびが苦手な人は、"さび抜き"と言ってください。

ガリ

スライスした生姜を甘酢に漬け込んだもの。魚料理の合間に口直しとして食べます。

軍艦巻き

寿司飯を海苔で包み、その上にネタを乗せたもの。イクラやウニなどの形の崩れやすい繊細なネタを提供できるのが特徴です。軍艦のように見えることから「軍艦」と呼ばれます。

日本の調味料

日本には酢、醤油、味噌など世界に誇れる優れた発酵調味料がたくさんあります。これらの原料は主に米や麦、大豆などの穀物です。発酵させることで栄養素がアップし、料理に深いコクと旨味を与える和食に欠かせない万能調味料です。また、消化を助けたり、腸内環境を整えたり、その健康効果はおどろくほど多岐にわたります。

ムスリムの皆さまが寿司を食べるときに気をつけたいのは、焼酎などのアルコールが原料のみりんや料理酒です。みりんは日本酒と同様に酒類に分類されます。鰻・あなごのたれ、いくらの味付けなどに使用される場合があるので、食べたいメニューにみりんや酒が使用されていないか注文前に確認した方が良いでしょう。

一方で酢、醤油、味噌は発酵調味料であり酒類ではありませんが、原料にアルコールを添加しているものもあります。たとえ天然醸造でつくられた上質なものでも発酵の際に生成された微量のアルコールが含まれていることがあります。これらは酔わせるためのアルコールではありませんが、気になる方は寿司屋で使用している調味料にアルコールが添加されていないか(原材料ラベルにはアルコールが記載されていないことが多い)をお店の店員に確認してもいいでしょう。
または塩で食べるのもおすすめです。一般的に寿司や刺身は醤油をつけて食べますが、貝や白身など、塩を少しつけて食べてもおいしいネタもあります。

醤油

※上のコラムをご覧ください。

SHOP

ショッピングは旅行の大きな楽しみですね。東京には百貨店や専門店、免税店など、数えきれないお店があります。ムスリム向けのハラール食材を扱っている店もあり、ゲストハウスでの自炊や、おみやげにも適しているので、ぜひご利用ください。

1 篠崎豆腐店
Shinozaki Tofu store　MAP F-4　食品

03-3256-6644

営業時間: 6:00～12:30、15:00～18:00
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都千代田区内神田2-7-9
アクセス: 神田(JR、地下鉄)

ACCESS MAP

TAX FREE

2 ビオセボン　麻布十番店
Bio c' Bon AZABU JUBAN　MAP D-7　食品／その他

03-6435-4356
www.bio-c-bon.jp/

営業時間: 9:00～22:00
定休日: 無休
住所: 東京都港区麻布十番2-9-2
アクセス: 麻布十番(地下鉄)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

3 ハードロックカフェ東京　ロックショップ
HARD ROCK CAFE TOKYO ROCK SHOP　MAP D-6　食品／衣類／その他

03-3403-6946
www.hardrockcafe.com/location/tokyo-roppongi/jp/

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 無休
住所: 東京都港区六本木5-4-20
アクセス: 六本木(地下鉄)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

4 ナショナル麻布スーパーマーケット
NATIONAL AZABU　MAP D-7　食品／その他

03-3442-3181
www.national-azabu.com/

営業時間: 9:00～20:00
定休日: 1月1日～1月3日
住所: 東京都港区南麻布4-5-2
アクセス: 広尾(地下鉄)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

5 日進ワールドデリカテッセン
NISSIN World Delicatessen　MAP E-7　食品／その他

03-3583-4586
www.nissin-world-delicatessen.jp/

営業時間: 9:00～21:00
定休日: 1月1日～1月2日
住所: 東京都港区東麻布2-32-13
アクセス: 麻布十番(地下鉄)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

6 シディークナショナルマート新大久保店
Siddique National Mart Shin-Okubo　MAP B-3　食品／その他

03-5937-4037
https://halalstore.co.jp/

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 無休
住所: 東京都新宿区百人町2-9-15
アクセス: 新大久保(JR)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

7 ハラルトウキョウ
HALAL★TOKYO　MAP D-2　食品／その他

03-6902-9467
https://halaltokyo.jp/

営業時間: 月～土10:00～20:00　日曜11:00～19:00
定休日: 不定休
住所: 東京都文京区目白台3-25-13
アクセス: 護国寺(地下鉄)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

8 2k540 AKI-OKA ARTISAN
2k540 AKI-OKA ARTISAN　MAP G-3　食品／衣類／その他

03-6806-0254
www.jrtk.jp/2k540/

営業時間: 11:00～19:00
定休日: 水曜
住所: 東京都台東区上野5-9
アクセス: 御徒町(JR)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

9 ハードロックカフェ上野駅東京　ロックショップ
HARD ROCK CAFE UYENO-EKI TOKYO ROCK SHOP　MAP G-3　食品／衣類／その他

03-5826-5894
www.hardrockcafe.com/location/tokyo-uyeno-eki/jp/

営業時間: 平日10:00～23:00　土日祝9:00～23:00
定休日: 不定休
住所: 東京都台東区上野7-1-1 アトレ上野1階
アクセス: 上野(JR、地下鉄)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

10 石田香粧株式会社(本社)
ISHIDAKOSHO CO., LTD SHOP　MAP G-2　その他

www.ishidakosho.co.jp/

営業時間: 10:00～17:00
定休日: 土曜、日曜、祝日、年末年始
住所: 東京都台東区下谷3-12-1
アクセス: 入谷(地下鉄)、鶯谷(JR)

WEBSITE　ACCESS MAP

TAX FREE

11 王様堂本店
Osama-do honten
MAP G-2
食品

03-3876-3303
www.osama-do.co.jp/

営業時間: 10:00～18:00
定休日: 土曜、日曜、祝日、1月1日～1月3日
住所: 東京都台東区千束2-6-8
アクセス: 入谷(地下鉄)、浅草(TX、地下鉄、東武)

WEBSITE ACCESS MAP

12 SPARKLE
SPARKLE
MAP H-3
食品／衣類／その他

03-6802-7661
https://sparkle-tee.com/

営業時間: 10:00～19:00
定休日: 無休
住所: 東京都台東区浅草1-37-2
アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)

WEBSITE ACCESS MAP

13 常盤堂雷おこし本舗 雷門本店
Tokiwado Kaminari Okoshi Honpo Kaminarimon Main Store
MAP H-3
食品

03-3841-5656
https://tokiwado.tokyo/

営業時間: 9:00～20:30
定休日: 無休
住所: 東京都台東区浅草1-3-2
アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)

WEBSITE ACCESS MAP

14 常盤堂雷おこし本舗 雷5656会館
Tokiwado Kaminari Okoshi Honpo Kaminari 5656 Kaikan
MAP H-2
食品

03-3874-5656
https://tokiwado.tokyo/

営業時間: 9:00～17:30
定休日: 不定休
住所: 東京都台東区浅草3-6-1
アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)

WEBSITE ACCESS MAP

15 ビオセボン 中目黒
Bio c' Bon Nakameguro
MAP B-7
食品／その他

03-6412-7157
www.bio-c-bon.jp/

営業時間: 8:00～21:00
定休日: 無休
住所: 東京都目黒区上目黒1-26-2 中目黒アトラスタワー内
アクセス: 中目黒(地下鉄、東急)

WEBSITE ACCESS MAP

16 T-shirts & Souvenirs SPARKLE
T-shirts & Souvenirs SPARKLE
MAP L-10
衣類／その他

080-3312-1986
https://sparkle-tee.com/

営業時間: 9:00～21:00
定休日: 無休
住所: 東京都大田区羽田空港2-8 羽田エアポートガーデン2階222区画
アクセス: 羽田空港第3ターミナル(京急、東京モノレール)

WEBSITE ACCESS MAP

17 ビオセボン 明治神宮前メトロピア店
Bio c' Bon Meiji-jingumae Metro pia
MAP B-6
食品／その他

03-6452-6260
www.bio-c-bon.jp/

営業時間: 月～土7:30～22:00 日祝 9:00～21:00
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区神宮前1-18-22 明治神宮前〈原宿〉駅構内
アクセス: 明治神宮前〈原宿〉(地下鉄)

WEBSITE ACCESS MAP

18 東京ジャーミイ ハラルマーケット
Tokyo Camii Halal Market
MAP A-6
食品／その他

03-5790-0760

営業時間: 10:00～19:00
定休日: 無休
住所: 東京都渋谷区大山町1-19
アクセス: 代々木上原(地下鉄、小田急)

ACCESS MAP

19 アルファラ スーパーマーケット
Al-Flah Supermarket
MAP C-1
食品

03-3985-9784
www.al-flah.com/

営業時間: 11:00～23:00
定休日: 無休
住所: 東京都豊島区池袋2-41-2 大野屋ビル4階
アクセス: 池袋(JR、地下鉄、西武、東武)

WEBSITE ACCESS MAP

20 ラマニアハラルスーパーマーケット
Rahmania Halal Super Market
MAP D-2
食品／その他

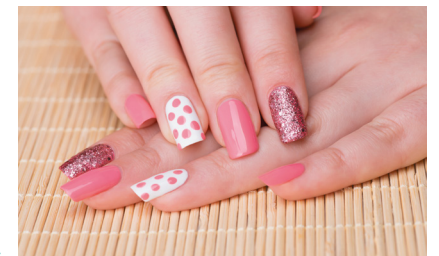
03-6876-1141
www.facebook.com/rahmania.supermarket/

営業時間: 8:00～25:00
定休日: 無休
住所: 東京都豊島区南大塚3-47-2
アクセス: 大塚(JR)、向原(東京さくらトラム)

WEBSITE ACCESS MAP

世界有数のファッションの都で体験できること

美容室
個室のある美容室や女性スタッフのみの美容室で、安心してヘアカットしてもらうことができます。

ネイルアート
ネイルを楽しみたい方も安心！アルコールフリーの水溶性マニキュアは爪に優しく、様々な色も楽しめます。

STAY

ここでは、高級ホテルからカジュアルなゲストハウスまで、東京都内の宿を取り上げます。多くの施設では礼拝のためのスペースも用意されており、礼拝用品を貸してくれることもあります。ここに記載されているすべての宿泊施設は、ムスリムのゲストの暮らしやしきたりにあわせ、日本の最高のおもてなしを提供してくれます。各宿泊施設では定期的な換気、消毒、体温チェックなどの感染防止対策を実施しており、安心してご滞在いただけるでしょう。

1 ホテルニューオータニ
Hotel New Otani Tokyo

☎03-3265-1111
www.newotani.co.jp/tokyo/
住所：東京都千代田区紀尾井町4-1
アクセス：赤坂見附（地下鉄）、永田町（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-5	1479	37

2 帝国ホテル 東京
Imperial Hotel, Tokyo

☎03-3504-1111
www.imperialhotel.co.jp
住所：東京都千代田区内幸町1-1-1
アクセス：日比谷（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
F-5	697	17

3 パレスホテル東京
Palace Hotel Tokyo

☎03-3211-5211
www.palacehoteltokyo.com
住所：東京都千代田区丸の内1-1-1
アクセス：大手町（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
F-5	290	10

4 サクラホテル神保町
Sakura Hotel JIMBOCHO

☎03-3261-3939
www.sakura-hotel.co.jp/jp/jimbocho/
住所：東京都千代田区神田神保町2-21-4
アクセス：神保町（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
F-4	43	1

5 ザ・ペニンシュラ東京
The Peninsula Tokyo

☎03-6270-2888
www.peninsula.com/ja/tokyo/5-star-luxury-hotel-ginza
住所：東京都千代田区有楽町1-8-1
アクセス：日比谷（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
F-5	314	5

6 東京ステーションホテル
THE TOKYO STATION HOTEL

☎03-5220-1111
www.tokyostationhotel.jp/
住所：東京都千代田区丸の内1-9-1
アクセス：東京（JR、地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
F-5	150	9

7 都市センターホテル
TOSHI CENTER HOTEL

☎03-3265-8211
www.rihga.co.jp/toshicenter/
住所：東京都千代田区平河町2-4-1
アクセス：永田町（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
E-5	327	2

8 ホステル デン
hostel DEN

☎03-6661-2067
https://hostel-den.jp/
住所：東京都中央区日本橋本町4-13-8
アクセス：小伝馬町（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
G-4	11	0

9 伊東旅館
ITO RYOKAN

☎03-3666-6675
https://itoryokan.jp/
住所：東京都中央区日本橋人形町2-31-3
アクセス：人形町（地下鉄）、水天宮前（地下鉄）、浜町（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
G-4	6	1

10 コンラッド東京
Conrad Tokyo

☎03-6388-8000
https://conrad-tokyo.hiltonjapan.co.jp/
住所：東京都港区東新橋1-9-1
アクセス：汐留（地下鉄、ゆりかもめ）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
F-6	291	5

11 グランドプリンスホテル新高輪
Grand Prince Hotel Shin Takanawa

☎03-3442-1111
www.princehotels.co.jp/shintakanawa/
住所：東京都港区高輪3-13-1
アクセス：品川（JR、京急）、高輪台（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-8	908	7

12 グランドプリンスホテル高輪
Grand Prince Hotel Takanawa

☎03-3447-1111
www.princehotels.co.jp/takanawa/
住所：東京都港区高輪3-13-1
アクセス：品川（JR、京急）、高輪台（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-8	388	8

13 シェラトン都ホテル東京
Sheraton MIYAKO HOTEL TOKYO

☎03-3447-3111
www.miyakohotels.ne.jp/tokyo/
住所：東京都港区白金台1-1-50
アクセス：白金台（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-8	484	4

14 品川プリンスホテル
Shinagawa Prince Hotel

☎03-3440-1111
www.princehotels.co.jp/shinagawa/
住所：東京都港区高輪4-10-30
アクセス：品川（JR、京急）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-9	3554	14

15 ザ・プリンス さくらタワー東京
The Prince Sakura Tower Tokyo

☎03-5798-1111
www.princehotels.co.jp/sakuratower/
住所：東京都港区高輪3-13-1
アクセス：品川（JR、京急）、高輪台（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-8	288	2

16 リーガロイヤルホテル東京
RIHGA Royal Hotel Tokyo

☎03-5285-1121
www.rihga.co.jp/tokyo
住所：東京都新宿区戸塚町1-104-19
アクセス：早稲田（地下鉄）

ACCESS MAP

MAP	部屋数	レストラン
D-3	131	4

17 新宿プリンスホテル
Shinjuku Prince Hotel

☎03-3205-1111
www.princehotels.co.jp/shinjuku/
住所：東京都新宿区歌舞伎町1-30-1
アクセス：西武新宿（西武）、新宿（JR、地下鉄、京王、小田急）

ACCESS MAP
MAP B-4
部屋数 571
レストラン 3

18 ホテル椿山荘東京
Hotel Chinzanso Tokyo

☎03-3943-1111
https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/
住所：東京都文京区関口2-10-8
アクセス：江戸川橋（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP D-3
部屋数 267
レストラン 9

19 サクラホテル日暮里
Sakura Hotel NIPPORI

☎03-5685-1200
www.sakura-hotel.co.jp/jp/nippori/
住所：東京都文京区千駄木3-43-15
アクセス：日暮里（JR、京成）、千駄木（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP F-1
部屋数 94
レストラン 1

20 アゴーラプレイス 東京浅草
Agora Place Tokyo Asakusa

☎03-3842-8421
www.agoraplace-asakusa.com/sp/
住所：東京都台東区寿2-2-9
アクセス：田原町（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP G-3
部屋数 145
レストラン 1

21 旅館 澤の屋
RYOKAN SAWANOYA

☎03-3822-2251
www.sawanoya.com/nihonngho.html
住所：東京都台東区谷中2-3-11
アクセス：根津（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP F-2
部屋数 12
レストラン 1

22 サクラホステル浅草
Sakura Hostel ASAKUSA

☎03-3847-8111
www.sakura-hotel.co.jp/jp/asakusa/
住所：東京都台東区浅草2-24-2
アクセス：浅草（地下鉄、東武、TX）

ACCESS MAP
MAP H-2
部屋数 29
レストラン 1

23 ホテル イースト21東京
Hotel East 21 Tokyo

☎03-5683-5683
www.hotel-east21.co.jp/
住所：東京都江東区東陽6-3-3
アクセス：東陽町（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP I-5
部屋数 394
レストラン 7

24 ムーサーズゲストルーム東京
Moosa's Guest Room Tokyo

☎050-5358-1130
https://moosas.net/
住所：東京都江東区大島4-7-5 MonteRoza・K
アクセス：大島（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP J-4
部屋数 3
レストラン 0

25 ホテルミッドイン目黒駅前
HOTEL MID IN MEGURO-EKIMAE

☎03-3490-3111
www.midin.jp/meguro/
住所：東京都目黒区下目黒1-2-19
アクセス：目黒（JR、地下鉄、東急）

ACCESS MAP
MAP C-8
部屋数 65
レストラン 0

26 ウェスティンホテル東京
The Westin Tokyo

☎03-5423-7000
www.marriott.co.jp/hotels/travel/tyowi-the-westin-tokyo/
住所：東京都目黒区三田1-4-1
アクセス：恵比寿（JR、地下鉄）

ACCESS MAP
MAP C-8
部屋数 438
レストラン 8

27 セルリアンタワー東急ホテル
CERULEAN TOWER TOKYU HOTEL

☎03-3476-3000
www.tokyuhotels.co.jp/cerulean-h/
住所：東京都渋谷区桜丘町26-1
アクセス：渋谷（JR、地下鉄、東急、京王）

ACCESS MAP
MAP B-7
部屋数 408
レストラン 10

28 サクラホテル幡ヶ谷
Sakura Hotel HATAGAYA

☎03-3469-5211
www.sakura-hotel.co.jp/jp/hatagaya/
住所：東京都渋谷区幡ヶ谷1-32-3
アクセス：幡ヶ谷（京王）

ACCESS MAP
MAP A-5
部屋数 75
レストラン 1

29 サクラハウス 渋谷 代々木上原 ムスリムハウス
Sakura House: Shibuya Yoyogi Uehara

☎03-5330-5250
www.sakura-house.com/jp/
住所：東京都渋谷区大山町40-23
アクセス：代々木上原（地下鉄、小田急）

ACCESS MAP
MAP A-6*
部屋数 30
レストラン 0

30 サクラホテル池袋
Sakura Hotel IKEBUKURO

☎03-3971-2237
www.sakura-hotel.co.jp/jp/ikebukuro/
住所：東京都豊島区池袋2-40-7
アクセス：池袋（JR、地下鉄、西武、東武）

ACCESS MAP
MAP C-1
部屋数 103
レストラン 1

31 サンシャインシティプリンスホテル
Sunshine City Prince Hotel

☎03-3988-1111
www.princehotels.co.jp/sunshine/
住所：東京都豊島区東池袋3-1-5
アクセス：東池袋（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP C-1
部屋数 1091
レストラン 4

32 サクラハウス・田端2 ムスリムフレンドリーシェアハウス 女性専用
Sakura House TABATA 2: Muslim-Friendly Share House FOR WOMEN

☎03-5330-5250
www.sakura-house.com/jp/building/tabata-2-share-house-for-muslim-women
住所：東京都北区田端新町3-27
アクセス：田端（JR）

ACCESS MAP
MAP K-8
部屋数 4
レストラン 0

33 サクラハウス・板橋ムスリムフレンドリー アパートメント
Sakura House ITABASHI Muslim-Friendly Apartments

☎03-5330-5250
www.sakura-house.com/jp/building/itabashi-muslim-friendly-apartments
住所：東京都板橋区坂下3-29
アクセス：蓮根（地下鉄）

ACCESS MAP
MAP K-8
部屋数 3
レストラン 0

34 Wild Cherry Blossom HOSTEL
Wild Cherry Blossom -HOSTEL, TOKYO KOGANEI-

☎042-401-1221
https://gen-hostel.co.jp/
住所：東京都小金井市中町4-15-14
アクセス：武蔵小金井（JR）

ACCESS MAP
MAP I-8
部屋数 95
レストラン 0

東京に宿泊するには宿泊税がかかります。

ルームチャージ（1泊/人）	10,000円未満	10,000円以上15,000円未満	15,000円以上
税額	非課税	100円	200円

※東京都における宿泊税の税収は、国際都市東京の魅力を高めるとともに、観光の振興を図る施策に要する費用に充てられます。

*29: この地図は施設の場所を示しています。部屋の鍵の受け取り場所は新宿駅の近くです。

いざという時にも落ち着いて行動するために

緊急時の対応

地震や暴風・水害、火事などの災害や、盗難・紛失など、
もしもの時に備えて知っておきたい心構え、いざという時役立つ情報をご紹介。

地震

まずその時どうする？

揺れを感じたら落ち着いてまず自分の身を守ってください。慌てて走り出したりせず、冷静に行動しましょう。

自分の身はこうして守る

●屋内にいる時

転倒・落下物に注意しましょう。家具やテレビ、窓などのガラスから離れ、テーブルの下などに入って身を守ってください。揺れが収まったら、火の始末をし、逃げる時に備えてドアや窓を開けましょう。落下物がある場合は室内でもスリッパや靴をはいてください。

●屋外にいる時

周りに倒れてくるものや落ちてくるものがないか注意し、鞄などで頭を守りましょう。地下街では停電しても慌てて出口に駆け寄らずに、揺れが収まったら壁伝いに移動して非常口へ向かってください。

エレベーター内にいる時は

揺れを感じたらすべての階のボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められた場合はインターホンで連絡を取ってください。余震や停電で閉じ込められる可能性があるので、避難の際はエレベーターを使わないでください。

津波に注意！

地震の後は津波が起きることがあります。海岸や低地には近寄らずに、海辺にいる場合はすぐに近くの高台や津波避難ビル、またはより高い建物に移動してください。津波は川下から川上へも押し寄せます。川と直角の方向に逃げてください。

余震に注意！

大きな地震の後には余震が何度も起きることがあります。余震で建物が壊れたり崖崩れが起きることもあるので注意しましょう。

風水害

大雨、暴風雨

気象情報に注意し、大雨の際は川に近づいたり、地下道を通ったりしないでください。崖の近くでは崖崩れに注意を。マンホールや側溝のふたが開いている可能性があるので、落ちないよう注意しましょう。地下室や半地下にいて浸水する可能性がある時は、地上の安全な場所へ移動してください。

竜巻

屋内なら雨戸やカーテンを閉めて窓から離れ、頑丈なテーブルの下などに入ってください。屋外にいる場合は、鉄筋コンクリートなど頑丈な建物や地下施設に入り、通り過ぎるのを待ってください。

火事

まずその時どうする？

火事を見つけたら「火事だ！」と周りに知らせ、119番（消防）に電話してください。煙を吸わないようにハンカチなどで口と鼻を覆い、姿勢を低くして移動します。煙で周りが見えない時は壁伝いに移動を。ホテルなどでは係員の誘導に従ってください。

盗難・紛失

警察へ届け出て、盗難・紛失証明書を発行してもらいます。電車・バス・タクシー内での忘れ物はそれぞれの会社に問い合わせを。

パスポートの盗難・紛失

自国大使館または領事館に連絡してパスポートを失効させ、緊急旅券や帰国のための渡航書を取得してください。

www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/

クレジットカードの盗難・紛失

すぐにカード会社の緊急電話窓口に連絡し、カード使用停止の手続きをしてください。

緊急時の番号

警察 110 犯罪や事故の場合

消防 119 火事を見つけた時や救急車が必要な場合

避難所

避難所とは？

災害により自宅等に居住できなくなった人を一時的に受け入れ保護する場所で、災害に関する情報や水などの物資も得られます。学校などの公共施設に設置されることが多く、外国人も避難できます。なるべく少ない荷物で歩いて移動します。

避難時の注意

避難する時はパスポートや在留カードなど大切な物、携帯電話、携帯電話充電器などを持ち、なるべく少ない荷物で歩いて移動します。

災害種別避難誘導標識

東京の街中を歩いていると、避難できる場所や施設を示す標識を見かけることも多いでしょう。海岸や河川の近くにいる時には津波を避けるための標識にも注意してください。

避難場所

避難所

津波避難場所

津波避難ビル

外国語による緊急時の情報提供

WEB情報

●災害時情報提供アプリ「Safety tips」

英語、中国語、韓国語、スペイン語、他、計12ヶ国語。他言語も順次追加予定

観光庁が提供している外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ。国内における緊急地震速報、津波警報のほか、大雨などの気象特別警報、噴火情報をプッシュ型で通知できるほか、避難行動を示したフローチャートや大使館リストなどのリンク、日本語でコミュニケーションが取れない場合に活用できるコミュニケーションカードも提供しています。以下のURLからダウンロードできます。

Android

iOS

Android https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android
iOS https://apps.apple.com/app/safety-tips/id858357174

●東京都医療機関・薬局案内サービス

英語、中国語、韓国語、日本語

東京都内で日本語以外の多言語に対応する医療機関や、女性医師が外来診療している医療機関を検索できます。

東京都保健医療情報センター
www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks230.php

●東京消防庁ホームページ

英語、中国語、韓国語、タイ語、フィリピン語、日本語

www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/eng/

●東京都防災ホームページ

多言語

www.bousai.metro.tokyo.lg.jp

●入国管理局ホームページ

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、日本語

www.immi-moj.go.jp/english/

● Japan Visitor Hotline

英語、中国語、韓国語、日本語

日本政府観光局（JNTO）では、24時間365日ビジターホットラインを運営しています。観光案内や事故・緊急時の対応など、お気軽にお電話ください。

050-3816-2787
（24時間）
www.japan.travel/en/plan/hotline/

NHKワールド

NHKワールドのテレビ・ラジオはパソコンのほか、専用の無料アプリをダウンロードすれば、スマートフォンやタブレット端末などで視聴できます。

- **NHKワールドTV（英語）** https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- **NHKワールドラジオ日本（日本語と17言語）** 上記HPから各言語ページへ

英語での対応が可能なスタッフと女性医師のいる病院・診療所リスト

もし旅行中に病気になったりケガをしたら大変ですし、特にムスリムの女性にとっては不安に感じることでしょう。けれども、東京には女性医師がいる病院・診療所が数多くあります。しかもこのリストの病院では英語が通じます。どうぞ安心して、快適な東京観光を楽しんでください。

※勤務形態等により、女性医師あるいは英語での対応が可能なスタッフが常時勤務しているとは限りません。
※スムーズに診療を行う為、事前に電話でお問い合わせの上、ご来院ください。

内科

紀尾井町内科
Kioicho Naika Clinic

03-6265-6500

1 D-5

営業時間: 9:30～12:30、14:00～17:30
金曜は不可
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都千代田区紀尾井町3-1
KKDビル1階
https://kioichonaika.jp/

総合病院／緊急外来

聖路加国際病院
St. Luke's International Hospital

03-3541-5151

2 G-6

営業時間: 内科8:30～11:00
他診療科は予約のみ　救急科24時間可
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都中央区明石町9-1
http://hospital.luke.ac.jp/

内科／ 糖尿病・内分泌科／肝臓・消化器内科

高橋医院
Takahashi Clinic

03-3551-5955

3 G-5

営業時間: 9:30～13:00、15:00～18:30
定休日: 月曜(午後)、金曜(午前)、土曜、日曜、祝日
住所: 東京都中央区八丁堀3-26-8
高橋ビル1階
http://hatchobori.jp/

内科／アレルギー科／皮膚科

大門メディカルクリニック
Daimon Medical Clinic

03-6435-6056

4 E-7

営業時間: 12:00～14:15、16:00～19:00
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都港区浜松町2-1-16
オーキッドプレイス5階
www.daimonclinic.jp/

内科／予防接種／健康診断

インターナショナルヘルスケアクリニック
International Health Care Clinic

03-3501-1330

5 E-6

営業時間: 10:00～12:15、15:30～18:15
定休日: 月曜、土曜、日曜、祝日
住所: 東京都港区新橋2-10-5　末吉ビル3階
www.ihc-clinic.jp/

総合病院／緊急外来

国際医療福祉大学三田病院
International University of Health and Welfare, Mita Hospital

03-3451-8121

6 E-7

初診受付: 8:30～11:30、12:30～16:30
救急科24時間可
定休日: 日曜、祝日
住所: 東京都港区三田1-4-3
https://mita.iuhw.ac.jp/

内科／眼科／トラベルクリニック／健康診断

品川イーストクリニック
Shinagawa East Clinic

03-5783-5521

7 E-9

営業時間: 内科・トラベルクリニック・眼科 9:00～13:00、14:30～17:30(予約必要) ※眼科は月・木午後のみ 健診9:00～(予約必要)
定休日: 土曜、日曜、祝日(PCR検査のみ土・祝実施)
住所: 東京都港区港南2-15-2
品川インターシティB棟2階
http://e-clinic.gr.jp/

総合病院

トウキョウ メディカル アンド サージカル クリニック
Tokyo Medical & Surgical Clinic

03-3436-3028

8 E-6

営業時間: 平日9:00～17:00　土9:00～12:30
定休日: 日曜、祝日
住所: 東京都港区芝公園3-4-30
32芝公園ビル2階
https://tmsc.jp/jp/

総合病院／緊急外来

東京都済生会中央病院
Tokyo Saiseikai Central Hospital

03-3451-8211

9 E-7

営業時間: 8:00～11:30　救急科24時間可
定休日: 日曜、祝日、第2・第4土曜、年末年始
住所: 東京都港区三田1-4-17
www.saichu.jp/

総合病院／緊急外来

東京高輪病院
Tokyo Takanawa Hospital

03-3443-9191

10 D-8

営業時間: 受付8:30～11:30
言語サービス9:00～15:45
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都港区高輪3-10-11
https://takanawa.jcho.go.jp/

内科／脳神経内科／循環器内科／呼吸器内科

虎ノ門とうまクリニック
Toranomon Toma Clinic

03-3502-4080

11 E-6

営業時間: 10:00～13:00、15:30～19:00
定休日: 土曜、日曜、祝日
住所: 東京都港区虎ノ門1-1-16
虎ノ門中央ビル4階
www.toranomon-toma-clinic.com/

内科／小児科／皮膚科／トラベルクリニック

ナビタスクリニック新宿
Navitas Clinic Shinjuku

03-5361-8383

12 B-4

営業時間: 平日10:00～13:00、15:00～21:00
土10:00～14:00、日祝10:00～17:00
※診療科により診療日時は異なるため、受付ウェブサイト確認
定休日: 年末年始
住所: 東京都新宿区新宿4-1-6　NEWoMan7階
www.navitasclinic.jp/clinic/shinjuku/

総合病院／緊急外来

順天堂大学医学部附属順天堂医院
Juntendo University Hospital

03-3813-3111

13 F-3

外来 標準受付時間:平日 初診 8:00～11:00、11:30～15:00 土曜(第2以外)
初診 8:00～11:00、11:30～14:30 ※詳細はウェブサイトでご確認ください
(www.juntendo.ac.jp/hospital/patient/foreign/time/)
※受診にあたっては、他の医療機関からの診療情報提供書(紹介状)をご持参ください　定休日: 第2土曜、日曜、祝日、5月15日、年末年始
住所: 東京都文京区本郷3-1-3　www.juntendo.ac.jp/hospital/

内科／小児科／ 皮膚科／アレルギー科

美和メディカルクリニック
Miwa Medical Clinic

03-5770-3855

14 C-6

営業時間: 平日9:20～12:30、15:30～18:30
土9:20～13:00
定休日: 木曜(午前)、第1・第3・第5土曜、日曜、祝日
住所: 東京都渋谷区神宮前4-2-17
アオヤマアールナツノビル4階
www.miwamedical.net/

内科／小児科／予防接種／健康診断／旅行外来

千駄ヶ谷インターナショナルクリニック
Sendagaya International Clinic

03-3478-4747

15 C-5

営業時間: 平日10:00～13:00、15:00～18:00
土9:00～14:00
定休日: 水曜、日曜、祝日
住所: 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-3
パルビゾン11号館203号室
www.sendagaya-ic.com/

総合病院／緊急外来

東京都立広尾病院
Tokyo Metropolitan Hiroo Hospital

03-3444-1181 / 03-3446-8331(予約)

16 D-7

営業時間: 平日9:00～17:00　土9:00～11:30
定休日: 日曜、祝日
住所: 東京都渋谷区恵比寿2-34-10
www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/hiroo/

コミュニケーションシート

EAT

肉 Meat	牛肉 Beef	豚肉 Pork	鶏肉 Chicken	羊肉 Lamb/Mutton	魚 Fish	貝 Shellfish
野菜 Vegetables	きのこ Mushrooms	醤油 Soy sauce	味噌 Miso	酢 Vinegar	みりん Mirin	

Q 私はムスリムです。豚肉が食べられず、アルコールが飲めません。
I am a Muslim. I cannot eat pork or drink alcohol.

A はい、わかりました。
I understand. That's no problem.

申し訳ありません。当店では対応できません。
I'm very sorry, but we cannot comply with your dietary restrictions.

Q この店では豚肉を扱っていますか？
Does this shop handle pork products?

A はい
YES

いいえ
NO

Q 英語のメニューはありますか？
Do you have an English menu?

A はい
YES

申し訳ありません。ございません。
I'm sorry, we do not.

Q この料理は、アルコールを含む調味料（醤油・味噌・みりん）や豚由来の食材（豚肉、豚骨スープ、ラード、ゼラチン）を使用していますか？
Does this food use seasonings which include alcohol (soy sauce, miso, mirin) or products made from pigs (pork, pork-bone soup, lard, gelatin)?

A 使用しています
YES

使用していません
NO

Q この料理から＿＿＿＿を取り除いてくれますか。
Can you remove the ＿＿＿＿ from this food?

A はい。
YES

申し訳ありません。できません。
I'm sorry, we cannot.

Q おすすめの料理はどれですか？
Which dish do you recommend?

A ＿＿＿＿です。
I recommend the ＿＿＿＿.

Q 洗面所はどちらですか？
Where is the restroom?

A あちらです。
It's over there.

ご案内します。
Please, follow me.

Q 礼拝をしたいのですが、場所を貸していただけますか？
（西北西に向けて畳一畳分くらいの広さ）
I wish to perform prayers.
Will you please lend me a prayer space?

A こちらをご利用ください。
Please use this room.

申し訳ありません、ございません。
I'm sorry, but we do not have any rooms.

STAY

内科 Internal medicine	外科 Surgery	形成外科 Plastic surgery	婦人科 Gynecology	小児科 Pediatrics
耳鼻咽喉科 Otorhinolaryngology	眼科 Ophthalmology/ Eye clinic	歯科 Dentistry	総合病院 General Hospital	救急病院 Emergency Hospital

Q 荷物を預かってくれますか？
Can you look after my luggage?

A はい、何時までですか。
Yes. What time will you return here?

申し訳ございません。できません。
I'm sorry, we cannot do that.

Q タクシーを呼んでください。
Will you call a taxi for me?

A はい、どちらまで行かれますか？
Certainly. Where would you like to go?

Q このホテルにはムスリムでも食べられるレストランはありますか？
Does this hotel have any restaurants suitable for Muslim diners?

A はい、こちらです。
Yes, this restaurant is suitable.

申し訳ございません、ありません。
I'm sorry, there are no such restaurants here.

Q この近くに女医がいて英語対応可能な病院はありますか？
Is there a nearby hospital where there are female, English-speaking doctors?

A ＿＿＿＿があります。＿＿＿＿分ほどかかります。
Please visit the ＿＿＿＿.
It takes ＿＿＿＿ minutes to get there.

近くにはありません。
No, there are none nearby.

SHOP

Q これはいくらですか？
How much does this cost?

A 日本円で税込＿＿＿＿円です。
It costs ＿＿＿＿ yen, including tax.

Q この店は免税になりますか？
Is this store a tax-free store?

A はい、当店は免税店です。
Yes, it is.

いいえ、免税店ではありません。
No, it isn't.

Q クレジットカードは使えますか？
Can I use a credit card here?

A はい、使えます。
Yes, you can.

日本円の現金のみです。
No, we only accept Japanese yen in cash.

Visa	JCB	MasterCard	Diners Club	American Express	銀聯カード UnionPay